EDAD: ADULTOS PERFECCIONAMIENTO TEMPORADA _ _ _ _

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN «1er TRIMESTRE»

OBJETIVOS TÉCNICO-TÁCTICOS

Para conseguir de la 1^a a la 4^a semana.

Practicar los siguientes conceptos técnicos relativos a los diferentes golpes con efecto liftado: Golpes de derecha y de revés con efecto liftado. Servicio liftado.

Para conseguir de la 5ª a la 8ª semana.

Recordar las siguientes nociones del reglamento y los tipos de competición:

Reglamento de singles y dobles.

Tipos de competición: individual y por equipos. Identificación de los roles pertinentes.

Para conseguir de la 9^a a la 12^a semana.

Practicar los siguientes conceptos tácticos relativos a la modalidad de singles:

Acción táctica: golpeo de las pelotas largas con efecto liftado, en contención, y aprovechamiento de las pelotas cortas para iniciar una jugada utilizando los cambios de dirección.

Preparación de jugadas utilizando el golpe liftado con ángulo cruzado corto.

Utilización, como táctica de ataque, del cambio de derecha invertida golpeando con efecto liftado y la dejada con efecto cortado.

Acción táctica: aproximación a la red golpeando con efecto liftado; 1ª volea de posición y 2ª volea de ataque.

2- TEMPORIZACIÓN Y DESARROLLO CONCEPTUAL DE LOS CONTENIDOS QUE SE HAN DE TRABAJAR

1^a semana

TÉCNICA: el golpe de derecha con efecto liftado.

Golpe de fondo liftado (máxima rotación de la pelota hacia delante) con apoyo cruzado o frontal.

Técnica y juego de pies:

Empuñadura: este o semioeste.

Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:

EMPUÑADURA ESTE DE DERECHA



DERECHA LIFTADA



- 1 Posición de espera.
- 2 Salida y preparación del golpe.
- 3 Curva de aceleración y apoyo cruzado o frontal.
- 4 Máxima aceleración antes del impacto (vertical) y extensión del apoyo cruzado o frontal
- 5 Finalización con retención y apoyo de equilibrio.

Dirección del golpe: cruzada y paralela.

Trayectoria: parabólica.

EDUC A	1		ENTRENADOR: FECHA:								
TENNIS	S.COM		GRUPO: ADULTOS PERFECCIONAMIE		TRIMESTRE:	1°	Nº SEN	14	NA: 1ª	Nº SE	SIÓN: 1
CONTENI	DOS PARA	TRAB	AJAR: TÉCNICA DEL	GOLF	E DE DEREC	HA CC	N EFEC	СТ	O LIFTA	DO	
TIEMPO S	ESIÓN		RROLLO DE LA SESI						GRÁFIC	os	
SESIÓN 1 HORA			NTAMIENTO TÉCNIC		acrololo rocliz	or up	nalataa				
PARTE IN	ICIAL		o 1: utilizando media	pista p	Jaraieia, realiz	ar un	peloteo	J	\otimes		
15'	, or a control of the	Ejercici derech el bote encima atende trayecte Un alu	de fondo. Ejercicio 2: el profesor lanza con la mano una pelota a la derecha del jugador que está sentado en un banco; éste, tras el bote, golpea la pelota fuerte con efecto liftado enviándola por encima de una cinta que hace la función de doble red (se debe atender al impacto, que tiene que ser fuerte, seco y con una trayectoria vertical). Un alumno realiza el mismo ejercicio haciendo el rol del profesor con otro jugador.								8
PARTE PI	RINCIPAL	FNTRE	ENAMIENTO DE «CA	RRO» (CON PROFES	OR					
30'		Ejercici servir p fuerte, Ejercici (volean sólo de efecto l Ejercici pelotec del gol	o 1: desde la línea de por abajo de derecha, seco y que tenga una o 2: utilizando mendo) mantiene un pelo derecha superando la	de fond, incidie trayect edia pioteo co a cinta pista, co la pelo	do y con empuendo en que el toria vertical. ista paralela, on el jugador y e incidiendo er dos jugadores la siguiente mata con la raqui	uñadur I impad el p / éste n el go mantie nanera leta y,	rofesor golpea lpe con nen un : antes tras el	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2 y 3			
PARTE FI	NAL	JUEGO	POR EQUIPOS O IN	NDIVID	UAL						
15'		Juego puede de dob	1: gran slam de in golpear de derecha lif	dividua	al —modificade			JUEGO 1 JUEGO 2			
TIEMPO T	OTAL										
60'											

TÉCNICA: el golpe de revés con efecto liftado.

Golpe de fondo liftado (máxima rotación de la pelota hacia delante) con apoyo cruzado o frontal.

Técnica y juego de pies:

- Empuñadura: continental o este.
- Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:

EMPUÑADURA ESTE DE REVÉS A UNA MANO EMPUÑADURA ESTE DE REVÉS A DOS MANOS





REVES LIFTADO



- 1- Posición de espera.
- 2- Salida y preparación del golpe.
- 3- Curva de aceleración y apoyo cruzado o frontal.
- 4- Máxima aceleración antes del impacto (vertical) y extensión del apoyo cruzado o frontal.
- 5- Finalización con retención y apoyo de equilibrio.
- 6- Recuperación de la posición de espera.
 - Dirección del golpe: cruzada y paralela.
 - Trayectoria: parabólica.

EDUCA	=	ENTRENADOR: FECHA:						
TENNIS	S.COM		GRUPO: ADULTOS PERFECCIONAMIENTO	TRIMESTRE:	1º	Nº SEM	ANA: 2ª	Nº SESIÓN: 1
CONTENI	DOS PARA	A TRAB	AJAR: TÉCNICA DEL GOLP	E DE REVÉS	CONI	EFECTO	LIFTADO)
TIEMPO S	ESIÓN	DESAF	RROLLO DE LA SESIÓN				GRÁFIC	os
SESIÓN 1 HORA PARTE IN 15'	ICIAL	Ejercic de fond	NTAMIENTO TÉCNICO io 1: utilizando media pista p do. io 2: el profesor lanza con la		•		× ×	—
		golpea de una al impa vertical Un alu	ador que está sentado en un la pelota fuerte con efecto lifa cinta que hace la función de acto, que tiene que ser fuerte l). umno realiza el mismo eje or con otro jugador.	tado enviándol doble red (se , seco y con ui	la por debe and tray	encima atender rectoria	S S S S S S S S S S S S S S S S S S S	
PARTE PI	RINCIPAL	Ejercic servir p fuerte, Ejercic (volear sólo de efecto Ejercic pelotec del gol	ENAMIENTO DE «CARRO» (io 1: desde la línea de fondo or abajo de derecha, incidie seco y que tenga una trayect io 2: utilizando media pindo) mantiene un peloteo co e derecha superando la cinta e liftado. io 3: en la otra media pista, co de derecha a derecha de lpeo, el jugador para la pelo a golpea con efecto liftado s	lo y con empuendo en que el coria vertical. sta paralela, on el jugador y e incidiendo er los jugadores i la siguiente ma con la raquiendo en la raquiente en la con la raquiendo en la raquiente en la con la raquiendo en la raquiente en la con la raquiente en la con la raquiendo en la raquiente en la con la raquiente en la con la co	el por el golomantien anera y,	rofesor golpea lpe con nen un : antes tras el	E JERC C C C C C C C C C C C C C C C C C C	
PARTE FI 15'	NAL	Juego puede de dob	D POR EQUIPOS O INDIVIDO 1: gran slam de individua golpear de derecha liftada y sle red). 2: dos contra uno.	I —modificado				
TIEMPO T 60'	OTAL							

TÉCNICA: el golpe de derecha y de revés con efecto liftado.

Golpe de fondo liftado (máxima rotación de la pelota hacia delante) con apoyo cruzado o frontal.

Técnica y juego de pies:

Empuñadura: continental, este o semioeste.

Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:

DERECHA LIFTADA



REVES LIFTADO



- 1 Posición de espera.
- 2 Salida y preparación del golpe.
- 3 Curva de aceleración y apoyo cruzado o frontal.
- 4 Máxima aceleración antes del impacto (vertical) y extensión del apoyo cruzado o frontal
- 5 Finalización con retención y apoyo de equilibrio.

Dirección del golpe: cruzada y paralela.

Trayectoria: parabólica.

		ENTRENAL	20D-		FFOL	14.			
EDUCA		ENTRENA	JUR:		FECH	1A:			
TENNIS.COM		GRUPO: A PERFECCI	DULTOS ONAMIENTO	TRIMESTRE:	1º	Nº SEM	ANA: 3ª	Nº SE	SIÓN: 1
CONTENIDOS PAR REVÉS	A TRAE	BAJAR: TÉO	CNICA DE LOS	GOLPES CO	N EF	ECTO L	IFTADO	DE DEI	RECHA Y DE
TIEMPO SESIÓN	DESAF	RROLLO DE	LA SESIÓN				GRÁFIC	cos	
SESIÓN 1 HORA	CALEN	ITAMIENTO		sta paralela, r	manter	ner un			
15'	peloteo de derecha y de revés. Ejercicio 2: el profesor lanza con la mano, alternativamente, una pelota a la derecha y otra al revés del jugador que está sentado en un banco; éste, tras el bote, golpea la pelota dirigiéndola hacia las manos del profesor (se debe atender al cambio de empuñadura). Un alumno realiza el mismo ejercicio haciendo el rol del profesor.								⊗
PARTE PRINCIPAL		_	DE «CARRO»		_				
30'	Ejercici (volean alternal cambio termina Ejercici pelotec golpeo, la golpe Ejercici dos pe éstos r paralela Ejercici éste g derecha	o 1: utilizado) mantiera golpes de empunción). o 2: en la oto de derecha el jugador per incidiendo o 3: el profesiotas a cada ealizan un ga incidiendo o 4: el profesiolpea una	ando media p ne un peloteo o derecha y de r ñadura, la pre ra media pista, o a a revés de la coara la pelota co o en el cambio de esor lanza desde a uno de los al golpe de derech en el cambio de sor lanza desde derecha cruzad un revés parale	ista paralela, con el jugador. evés (hay que eparación, el dos jugadores resiguiente maneron la raqueta y e empuñadura. el carro, el carro pelota a, un revés o a que revés o a, un revés o a, un revés o a que revés o a, un revés o a que revés o a, un revés o a que reverso a que reve	el p Éste incidi apoyo mantie era: an , tras e rnativa ay en con dir s al jugoruzad	nen un tes del el bote, pista y rección gador y o, una			
15'	Juego pelota		POS O INDIVID le dobles de fo		en ju	ego la			
TIEMPO TOTAL	4								
60'									

TÉCNICA: el servicio liftado.

Técnica y juego de pies:

- Empuñadura: continental.
- Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:

EMPUÑADURA CONTINENTAL



SERVICIO LIFTADO



- 1- Posición de partida y protocolo.
- 2- Preparación del golpe, elevación de la pelota y semiflexión de rodillas.
- 3- Impacto (de dentro a arriba y hacia afuera) y extensión de rodillas.
- 4- Finalización del golpe con retención y apoyo de equilibrio.
- 5- Recuperación a la posición de espera.
 - Trayectoria: parabólica.

EDUCA		ENTRENADOR: FECHA:				IA:				
TENNIS	S.COM		GRUPO: ADULTOS PERFECCIONAMIENTO	TRIMESTRE:	1º	Nº SEM	1A	NA: 4ª	Nº SESIÓN:	: 1
CONTENI	DOS PARA	A TRAB	AJAR: TÉCNICA DEL SERV	ICIO LIFTADO)					
TIEMPO S	SESIÓN	DESA	RROLLO DE LA SESIÓN					GRÁFIC	:OS	
SESIÓN			NTAMIENTO TÉCNICO				Ť	0101110		
1 HORA			io 1: utilizando media pis	ta cruzada. r	manter	ner un				
PARTE IN	ICIAL		de derecha y de revés.				J	\otimes		
15'		Ejercic	io 2: con empuñadura co				R C I			
			ndola hacia abajo con el cant				0	\Diamond	1	
			io 3: desde el cono situado n				1			
			ervicios liftados hacia su cuadro correspondiente. Si el jugado troduce la pelota dentro del cuadro, pasa al siguiente con							
			dar la vuelta completa.	iro, pasa ai si	guient	e cono	JE			
		liasta c	da la vacità completa.				C	$\lambda \otimes 4$		
							0	\overline{A}	\otimes	
							3	$\Delta \Delta \alpha$	<u>Δ</u> Δ	
PARTE P	RINCIPAL	ENTRE	ENAMIENTO DE «CARRO» (CON PROFES	OR					
30'			io 1: desde la línea de se				E			
30			ental, realizar servicio liftado				R C		A A	
			nto del impacto e intentando				C		9	
		la cade	levantar y girar el talón del p	ne trasero para	a pode	r pasar	0	\bigcirc		
			io 2: desde el cono situado e	ntre la línea de	e servi	cio v la	Y			
			do y con empuñadura contine				2			
			eto del servicio liftado pero in				J			
			se puede levantar y girar l		talón (del pie	RC			
			para poder pasar la cadera).				-0-0	Ø		
			io 3: igual que los ejercicios e fondo y realizando el movir				3	\otimes		
		liftado.	•	mento complet	o dei s	servicio				
		intado.								
			ENAMIENTO CON «TAREA /				J			
			io 1: juego del rey utiliz				C I			
			cado— (jugar puntos sirviend				0			
			la línea de fondo y el seguno eñalada).	ao servicio con	iado de	esde la	1			
		lillea S	erialaua).							
PARTE FI	NAL	JUEGO	O POR EQUIPOS O INDIVID	UAL						
15'			1: el juego del pozo —n				J			
			do el primer servicio cortado			do y el	E G O			$\blacksquare \otimes$
		segund	do servicio cortado desde la lí	nea señalada)			1		4	
										\otimes
									4	
TIEMPO T	OTAL									
60'		1								

5^a semana

REGLAMENTO: singles.

Relación del tanteo y la posición del jugador a lo largo de un juego.

- 1- Según el tanteo, posiciones de partida para el jugador que saca y para el que resta.
- 2- Cambios de servicio y de lado de pista.

Relación del tanteo y la posición del jugador a lo largo de un tie-break.

- 1- Según el tanteo, posiciones de partida para el jugador que saca y para el que resta.
- 2- Cambios de servicio y de lado de pista.

EDUCA		ENTRENADOR: FECHA:					
TENNIS.COM					•		
TEINIO.OOM		GRUPO: ADULTOS PERFECCIONAMIENTO	TRIMESTRE:	1º N'	° SEM	ANA: 5ª	Nº SESIÓN: 1
CONTENIDOS PARA	A TRAB	AJAR: REGLAMENTO (LA	COMPETICION	INDIVIE	UALE	N FORM	A DE LIGA)
	T						
TIEMPO SESIÓN SESIÓN		RROLLO DE LA SESIÓN NTAMIENTO TÉCNICO				GRÁFIC	os
1 HORA		io 1: calentamiento técnic	co antes de	un pa	rtido		
PARTE INICIAL	(modifi	cado):		·	E J E	$\mid \otimes \mid \blacktriangleleft$	
15		loteo fondo-fondo en media p loteo fondo-red (volea y rema			CIC		
		loteo fondo-red (volea y rema loteo fondo-red (otro jugador)			0		
		rvicios. de elección de servicio y del lado de campo.					
	Sorteo	de elección de servicio y del	iado de campo) .	R C		
					CIO		
					1		
PARTE PRINCIPAL		ETICIÓN					
30'		io 1: competición de individo de 3 games —modificado					
		ndo en media pista cruzada).		20.00 ju	ا ا	\otimes	\
					0	8	
		io 2: competición de individo de 3 tie-break —modificad					
		ndo en media pista cruzada).		aoreo jac	guii E		
						8	
					1	_	
	-						
DARTE EINAL	ILIEO	DOD EQUIDOS O INDIVID	1141				
PARTE FINAL 15'	_1	D POR EQUIPOS O INDIVID 1: el winner —modificado— (
		,	,		U E G		
					1		
TIEMPO TOTAL	_						
60'							

6^a semana

REGLAMENTO: competiciones abiertas (open).

Conocimiento de los conceptos a través de una competición abierta (open).

Conceptos básicos:

Categorías: Open, +30 hasta +70

Inscripción: por correo electrónico, teléfono o fax.

Sistema de competición: singles, dobles y consolación.

Sorteo: en el club donde se realiza la competición.

Acceso al listado del orden de juego: en el tablón de anuncios del club organizador,

por teléfono o a través de internet.

Desplazamientos hasta la competición: padres o entrenadores.

Protocolo de calentamiento al inicio de un partido de la competición.

Calentamiento: peloteo fondo/fondo, fondo/red, y servicio.

Sorteo del servicio y del lado de pista.

EDUCA			ENTRENADOR:	RENADOR: FECHA:					
TENNIS	S.COM		GRUPO: ADULTOS PERFECCIONAMIENTO	TRIMESTRE:	1º Nº SEM	VI A	NA: 6ª	Nº SE	SIÓN: 1
CONTENI OPEN)	DOS PAR	A TRAI	BAJAR: REGLAMENTO (LA	A COMPETIC	IÓN INDIVIDI	UA	AL EN F	ORMA	DE TORNEO
TIEMPO S	SESIÓN	DESAF	RROLLO DE LA SESIÓN				GRÁFIC	os	
SESIÓN			NTAMIENTO TÉCNICO						
1 HORA PARTE IN	IICIAI	Ejercic							
15'	IICIAL		nulación para realizar la inscr	ripción.					
.0			rteo del cuadro. den de los partidos.						
			dell de los partidos.						
				-					
				-					
				<u></u>					
PARTE P	RINCIPAL		ETICIÓN						
30'			io 1: calentamiento técnico er			E J E			\otimes
			loteo fondo-fondo en media p			RC	• •	-	→ \
			·loteo fondo-red (volea y rema ·loteo fondo-red (otro jugador)			. C I O			
			rvicios.).		1	\bigcirc	4	—
			de elección de servicio y del	lado de campo).				\otimes
			-						
			io 2: competición open en r						
			ga al mejor de 4 juegos con t	<i>ie-break</i> en 4-4	ŀ.				
		½ fina	io 3: primera ronda.						
			° puesto.						
		Final.							
PARTE FI	NAL								
TIEMPO T	I TAI	-							
60'	JIAL	}							

REGLAMENTO: dobles.

Relación del tanteo y la posición de los jugadores de los dos equipos a lo largo de un juego.

- 1- Según el tanteo, posiciones de partida para el equipo que saca y para el que resta.
- 2- Cambios de servicio y de lado de pista.

Relación del tanteo y la posición de los jugadores a lo largo de un tie-break.

- 1- Según el tanteo, posiciones de partida para el equipo que saca y para el que resta.
- 2- Cambios de servicio y de lado de pista.

EDUCA	ENTRENADOR:		FECHA:		
TENNIS.COM	GRUPO: ADULTOS PERFECCIONAMIENTO	TRIMESTRE:	1º Nº SEMA	NA: 7ª	Nº SESIÓN: 1
CONTENIDOS PARA	TRABAJAR: REGLAMENTO (LA C	OMPETICION	EN EL DOBLE	EN FOR	RMA DE LIGA)
TIEMPO SESIÓN SESIÓN	DESARROLLO DE LA SESIÓN CALENTAMIENTO TÉCNICO			GRÁFIC	os
1 HORA	Ejercicio 1: calentamiento técnico an	tes de un parti	do:		
15'	 Peloteo fondo-fondo en media pi Peloteo fondo-red (volea y remai Peloteo fondo-red (otro jugador). Servicios. Sorteo de elección de servicio y del I 	sta. te).	E J E R C C I C I O O 1	\otimes	
PARTE PRINCIPAL	COMPETICIÓN	. f d. ll			
30'	Ejercicio 1: competición de dobles e 3 games —modificado— (los jugad una pareia distinta).	lores juegan c			
15'	JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUA Juego 1: sube y baja de dobles:	JAL	JUE 60 0 1		
TIEMPO TOTAL					

REGLAMENTO: competición por equipos.

Conocimiento de los conceptos a través de una competición por equipos. Conceptos básicos:

- Tipo de competiciones: ligas o eliminatorias de singles, de dobles o de singles y dobles.
- Sistema para la configuración de los equipos: ordenados (de mejor a peor) según su clasificación nacional.
- Inscripción: por correo electrónico, teléfono o fax.
- Sorteo y orden de juego: federación o club organizador.
- Convocatoria de los equipos: el capitán (entrenador del equipo).
- Desplazamientos hasta la competición: padres o entrenadores.
- Protocolo de calentamiento al inicio de un partido de la competición:
- 1- Calentamiento: peloteo fondo/fondo (paralelo), fondo/red (paralelo), y servicio (cruzado).
- 2- Sorteo del servicio y del lado de pista.

			_						
EDUCA			ENTRENA	DOR:		FECH	łA:		
TENNIS	S.COM		GRUPO: A	DULTOS ONAMIENTO	TRIMESTRE:	1º	Nº SEM	ANA: 8ª	Nº SESIÓN: 1
CONTENI POR EQU		A TRAB	AJAR: REG	LAMENTO (LA	CONFECCIÓN	I Y PA	RTICIPA	CIÓN EN	UNA COMPETICIÓN
TIEMPO S	SESIÓN	DESA	RROLLO DE	LA SESIÓN				GRÁFIC	OS
SESIÓN		CALE	NTAMIENTO						
1 HORA PARTE IN	ICIAI	Ejercic		laa aassimaa saas	dan da laa iya				
15'		su So Ejercic Pe Pe Pe	clasificación rteo y orden io 1: calenta loteo fondo-l loteo fondo-l rvicios.		n media pista: bista. ate).		segun		
PARTE PI	RINCIPAL	COMP	ETICIÓN						
30'		Equipo 1 doble Tanto entera Los pa COMP ROJO ROJO DOBLE ROJO	es formados e (el jugador los individua (en caso de	ición por equipos por 2 jugadores nº 1 contra el n ales como el de que el resultado 1 set al mejor de	. Se juegan 4 i ° 1 y el n° 2 co oble se juegar o sea 3-0 sé jug	ontra e n en l ará el	el nº 2). a pista doble).		
PARTE FI	NAL								
15' TIEMPO T 60'	OTAL								
Uα									

9ª semana TÁCTICA DEL INDIVIDUAL: contención y defensa golpeando con efecto liftado (recuperar tras el golpeo la línea de fondo). Contención y defensa: en el momento del golpeo, los pies de los jugadores deben estar situados fuera del rectángulo de juego. Bases del juego: de fondo, predominando el golpe cruzado hacia el punto débil del contrario. Trayectoria: parabólica.

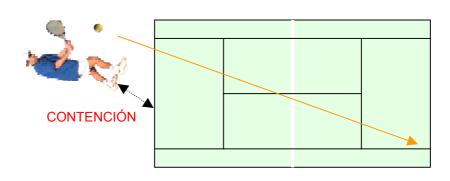
EDUC		FECH	IA:						
TENNIS	S.COM		GRUPO: ADULTOS PERFECCIONAMIENTO	TRIMESTRE:	1°	Nº SEN	ΛA	NA: 9ª	Nº SESIÓN: 1
CONTENI	DOS PARA	TRAB	AJAR: CONTENCIÓN Y DEI	ENSA EN EL	JUEG	O DE F	0	NDO	
TIEMPO	PECIÓN							05 í TIO	
TIEMPO S	SESION		RROLLO DE LA SESIÓN					GRÁFIC	OS
SESIÓN			NTAMIENTO TÉCNICO						
1 HORA			<mark>io 1</mark> : utilizando media pis	ta cruzada, i	manter	ner un	EJ		
PARTE IN	IICIAL		de derecha y de revés.				RC	\otimes \blacksquare	
15'			io 2: con empuñadura co				_0.	i i	
			ndola hacia abajo con el cant				0	\otimes	> \
			io 3: desde el cono situado n				1		
			os liftados hacia su cuadro co						
			ce la pelota dentro del cua	dro, pasa al si	iguient	e cono	шуш		
		hasta c	dar la vuelta completa.				R C -	\otimes \triangle	
							ـ٥_	7 8	
							3	\otimes	
								4 4	
PARTE PI	RINCIPAL		ENAMIENTO DE «CARRO»		_		EJ		
30'			io 1: el profesor lanza de				ERC		
			a del jugador y éste tiene d				_0_	—	2
			ción o defensa (pies fuera de	e la pista) o no) (pies	aentro	-0		1
		de la p					1	4-	
			io 2: igual, pero de revés. io 3: igual, pero de derecha y	do rovás			1		
		Ljercic	5. Igual, pero de derecha y	ue reves.					
							шуш		
							RC-	•	
							. 0 _		1
							3	4	Q
							Υ		2
							2	_	
							E		
							JER		
							0_0		
							0_0		
							1		
									\aleph
PARTE FI	NAL	COMP	ETICIÓN				H		
15'			1: el gran slam individual				ļ,		
			I garros				JUE		
							0		
							1	\bigcirc	
TIEMPO T	OTAL								

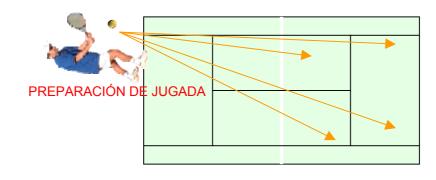
10^a semana

TÁCTICA DEL INDIVIDUAL: preparación de jugadas (con cambios de dirección), golpeando con efecto liftado o cortado.

- 1- Para preparar una jugada con cambio de dirección, los pies deben estar situados dentro del rectángulo de juego en el momento de golpear la pelota.

 2- Dirección y trayectoria: golpe cruzado corto, largo o dejada y paralelo largo o
- dejada.



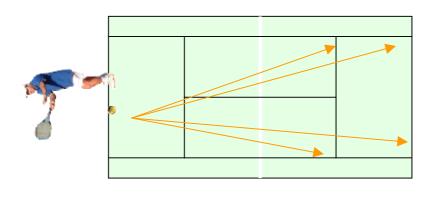


EDUCA	ENTRENADOR:	FECHA:				
TENNIS.COM	GRUPO: ADULTOS PERFECCIONAMIENTO	TRIMESTRE: 1º	N° SEMA	NA: 10 ^a	Nº SESIÓN: 1	
CONTENIDOS PAR	A TRABAJAR: RECONOCER LAS PR	REPARACIONES	S DE JUGAD	AS		
TIEMPO SESIÓN	DESARROLLO DE LA SESIÓN			GRÁFIC	os	
SESIÓN	CALENTAMIENTO TÉCNICO					
1 HORA	Ejercicio 1: utilizando media pista	a cruzada, ma	intener un 🚦			
PARTE INICIAL	peloteo de derecha a derecha.		R	\vee		
15'	Ejercicio 2: con empuñadura con golpeándola hacia abajo con el canto Ejercicio 3: realizar servicios liftados l	inferior de la ra	queta.	⊗ •	\otimes	
			E J E R C C I C C I O O 3	& & & & &	Δ Δ Δ	
PARTE PRINCIPAL						
30'	Ejercicio 1: el profesor lanza desc derecha del jugador y éste tiene o posición de preparar una jugada (pie (pies fuera de la pista). Ejercicio 2: igual, pero de revés. Ejercicio 3: igual, pero de derecha y o	que reconocer s es dentro de la p	si está en 🖡			
TIEMPO TOTAL	Ejercicio 1: competición de indivimodificada— en forma de liga (scruzada).	idual a un tie e juega en m	e-break — nedia pista			
60'	+					

11^a semana

TÁCTICA DEL INDIVIDUAL: preparación de jugadas con cambio de derecha invertida, golpeando con efecto liftado.

- 1- Para realizar una preparación de jugada con cambio de derecha invertida, los pies deben estar situados dentro del rectángulo de juego y la pelota enviada por el contrincante debe botar en el centro de la pista.
- 2- Dirección y trayectorias: golpe cruzado corto o largo y paralelo invertido corto o largo.



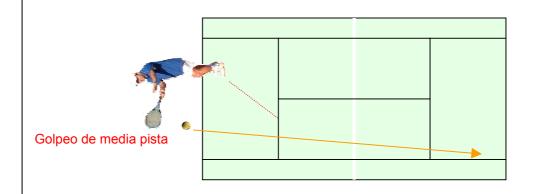
EDUC	4		ENTRENADOR:		FECH	A:			
TENNIS	S.COM		GRUPO: ADULTOS PERFECCIONAMIENTO	TRIMESTRE:	1°	N° SEM	IANA: 11ª	Nº SESIÓN: 1	
_			AJAR: RECONOCER CUÁ E DERECHA INVERTIDA	NDO SE HAN	I DE R	REALIZA	R LAS PF	REPARACIONES) DE
TIEMPO S	SESIÓN	DESAF	RROLLO DE LA SESIÓN				GRÁFIC	os	
SESIÓN 1 HORA PARTE IN 15'	IICIAL	Ejercici peloteo Ejercici	ENTAMIENTO TÉCNICO icio 1: utilizando media pista cruzada, mantener un eo de derecha a derecha. icio 2: igual, pero de revés a revés. icio 3: realizar servicios liftados hacia los conos.						○ · ⊗
							E J E R C C C C C C C C C C C C C C C C C C	Δ Δ Δ	
PARTE P (30')	RINCIPAL	Ejercici derecha está e derecha pista). Ejercici y éste (pies fi dentro Ejercici derecha	ENAMIENTO DE «CARRO» o 1: el profesor lanza de a y al revés del jugador y e n posición de preparar un a invertida (pies dentro de la io 2: el profesor lanza desde tiene que golpear una dereuera de la pista) y una prode la pista) con cambio de de io 3: igual, pero una dereca invertida (pies dentro da y otro cambio de derecha	sde el carro este tiene que la jugada cor pista) o no (pie el carro pelota cha cruzada e eparación de erecha invertida ha cruzada, u e la pista),	pelotas recond camb es fuera as al ju en cont jugada o. n cam una de	ocer si bio de a de la gador, ención a (pies bio de erecha	E J E R C C C C C C C C C C C C C C C C C C	1 2	
PARTE FI	NAL	Juego de dere Juego	D POR EQUIPOS O INDIVID 1: el trío —modificado— (la echa). 2: el winner —modificado— ual y otra forma una pareja).	pareja sólo p			J J J J J J J J J J J J J J J J J J J		
TIEMPO 1 60'	OTAL								
00									

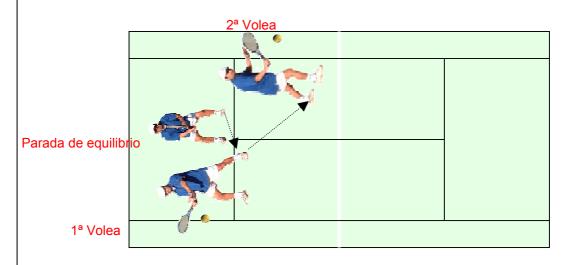
12^a semana

TÁCTICA DELINDIVIDUAL: aproximación a la red golpeando con efecto liftado.

- 1- Para realizar una aproximación a la red, es necesario que la pelota enviada por el contrario tenga un bote corto o a media pista.
- 2- Secuencia de juego:
 - Golpeo de media pista.
 - Pasos de aproximación hacia la red dirigidos a cubrir el ángulo de tiro.
 - Parada de equilibrio.
 - 1ª volea de equilibrio.
 - 2ª volea de posición.

Dirección y trayectoria: rasa al hueco.





EDUCA ENTRENADOR: FECHA: **TENNIS.COM GRUPO: ADULTOS** TRIMESTRE: 1° Nº SEMANA: 12ª Nº SESIÓN: 1 **PERFECCIONAMIENTO** CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE INDIVIDUAL (JUEGO DE APROXIMACIONES A LA RED) TIEMPO SESIÓN **DESARROLLO DE LA SESIÓN GRÁFICOS** SESIÓN CALENTAMIENTO TÉCNICO 1 HORA Ejercicio 1: utilizando la pista entera, mantener un peloteo de **PARTE INICIAL** dobles y, cuando la pelota bote en el cuadro de saque, subir (la 15' pareja) a la red. Ejercicio 2: realizar servicios liftados hacia los conos. PARTE PRINCIPAL | ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR Ejercicio 1: el profesor lanza desde el carro pelotas a varios 30' jugadores situados en rueda, y éstos golpean una aproximación de derecha y la primera volea de posición. Ejercicio 2: igual, pero de revés. Ejercicio 3: igual, pero de derecha o de revés. Ejercicio 4: igual, pero de derecha o de revés y dos voleas (primera de posición y segunda de remate) **PARTE FINAL** JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL Juego 1: el trío —modificado— (si la pelota bota en el cuadro de saque, es obligatorio subir a la red). **TIEMPO TOTAL** 60'

EDAD: ADULTOS PERFECCIONAMIENTO TEMPORADA

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN «2º TRIMESTRE»

1- OBJETIVOS TÉCNICO-TÁCTICOS

• Para conseguir de la 1^a a la 4^a semana.

Practicar los siguientes conceptos técnicos referentes a los siguientes golpes con efecto cortado (con y sin bote):

- Volea de derecha y de revés a una mano.
- Revés cortado a una mano.
- Remate.

Para conseguir de la 5^a a la 8^a semana.

Practicar los siguientes conceptos tácticos relativos a la modalidad de dobles:

- Práctica de la posición 1 en la red y 1 en el fondo.
- Acción táctica: golpeo de las pelotas largas con efecto liftado en contención, y aprovechamiento de las pelotas cortas para iniciar jugadas utilizando los cambios de dirección.
- Preparación de jugadas de fondo utilizando el golpe liftado con ángulo corto cruzado.
- Utilización, como táctica de ataque, del cambio de derecha invertida golpeando con efecto liftado y la dejada con efecto cortado.

Para conseguir de la 9^a a la 12^a semana.

Practicar los siguientes conceptos tácticos relativos al inicio de jugadas en singles:

- Inicios de jugadas con el servicio y posterior golpe al hueco o a contrapie.
- En el resto del 2º servicio, práctica del cambio de derecha invertido.
- Inicios de jugadas de servicio-red y resto a los pies.
- Práctica para aprender a cubrir el ángulo de tiro en la red.

TEMPORIZACIÓN Y DESARROLLO CONCEPTUAL DE LOS CONTENIDOS QUE SE HAN DE TRABAJAR

1ª semana

TÉCNICA: el remate con efecto cortado.

Remate: golpe de red con efecto cortado por encima de la cabeza del jugador.

Técnica y juego de pies: Empuñadura: continental.

Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:

EMPUÑADURA CONTINENTAL



REMATE CORTADO



- 1 Preparación del golpe colocándose por debajo de la trayectoria de la pelota.
- 2 Impacto (de arriba abajo) y extensión del apoyo.
- 3 Finalización con retención y apoyo de equilibrio.

 Direcciones y trayectoria: golpe paralelo y cruzado, hacia abajo.

EDUCA			ENTRENADOR:		FECHA:				
TENNIS	S.COM		GRUPO: ADULTOS PERFECCIONAMIENTO	TRIMESTRE:	2º Nº SE	MANA: 1ª	Nº SESIÓN: 1		
CONTENI	DOS PARA	TRAB	AJAR: GOLPES BÁSICOS (TÉCNICA DEL	REMATE CO	ON EFECT	O CORTADO)		
TIEMPO S	SESIÓN	DESAF	RROLLO DE LA SESIÓN			GRÁFIC	cos		
SESIÓN 1 HORA PARTE IN	ICIAL	Ejercic	NTAMIENTO TÉCNICO io 1: utilizando media pista p de tres cuartos de pista contr		ar un peloteo	E			
15'		Ejercici de glob	io 2: utilizando media pista po cortado contra remate. io 3: realizar servicios cor	paralela, realiza					
						& <i>(</i> /			
PARTE P	RINCIPAL		ENAMIENTO DE «CARRO»		_	_			
30'		saque, para go saque Ejercic jugado Ejercic jugado posterio	se lanzan una pelota alta se lanzan una pelota alta olpear en forma de remate di (de 5 a 10 pelotas). so 2: el profesor lanza des res situados en la red y éstos so 3: el profesor lanza des res situados en la red y ormente, con la raqueta tiene	y por detrás dirigiendo el tiro de el carro pos golpean de re de el carro pos éstos golpean en que tocar la	le la cabeza, al cuadro de elotas a dos mate. elotas a dos de remate;	ERCICIO 2 EJE			
PARTE FI	NAL		POR EQUIPOS O INDIVID	_	de selección de	ı 🕒			
15'			1: el trío —modificado— (el r la pareja situada en la red, d	. •	•	1			
TIEMPO T	UIAL	-							

TÉCNICA: la volea con efecto cortado.

Volea: golpe de red sin bote con rotación de la pelota hacia atrás y apoyo cruzado. Técnica y juego de pies:

Empuñadura: continental con una mano.

Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:

EMPUÑADURA CONTINENTAL



VOLEA CORTADA DE DERECHA



VOLEA CORTADA DE REVES



- 1- Posición de espera.
- 2 Salida y preparación del golpe (alta y muy corta).
- 3 Acción descendente de la raqueta y apoyo cruzado.
- 4 Impacto (hacia delante) y extensión del apoyo.
- 5 Finalización con retención y apoyo de equilibrio.

Dirección del golpe: paralela y cruzada.

Trayectoria: rasa.

EDUCA		ENTRENADOR: FECHA:			A:					
TENNIS.COM										
		GRUPO: ADULTOS PERFECCIONAMIENTO				ANA: 2ª	NA: 2ª Nº SESIÓN: 1			
CONTENIDOS PAR	A TRAB	AJAR: GOLPES BÁSICOS (TÉCNICA DE	LA VO	LEA CO	N EFECT	O CORTADO)			
TIEMPO SESIÓN	DESA	RROLLO DE LA SESIÓN				GRÁFIC	OS			
SESIÓN		NTAMIENTO TÉCNICO								
1 HORA		io 1: utilizando media pista p		ar un p	eloteo					
PARTE INICIAL 15'	Ejercic suave	de tres cuartos de pista contra io 2: utilizando media pista p de fondo de pista contra volea io 3: realizar servicios cort								
	conos.						Δ Δ Δ			
PARTE PRINCIPAL	ENTRE	ENAMIENTO DE «CARRO» (CON PROFES	OR						
30'	Ejercic va cam hacia hasta e con la veces) Ejercic jugado derech servicic Ejercic jugado remate ENTRE Ejercic	io 1: el jugador situado en la ninando hacia la red, y al mis arriba de volea de derecha encontrarse con la red. Cuan misma bola que golpea hacia de composito de la profesor lanza des res situados en la red y é a y revés, pero tras el golpe de composito de la profesor lanza des rey éste golpea una volea de composito de la partido a 7 puntos de de en el fondo y otra en la red)	a valla del fonciono tiempo goli o revés repedo llega a la rea arriba realiza de el carro postos golpean tienen que piso de derecha con a signala de de derecha con a signala de derecha con a signa	do de la pea la etidas ed, el ju una vo elotas de volar la líro pelotas o revés	pelota veces, ugador olea (3 a dos lea de nea de a un s y un — (una					
PARTE FINAL 15' TIEMPO TOTAL 60'	Juego	D POR EQUIPOS O INDIVIDO 1: el trío —modificado— (la p solo en el fondo).		ı la vol	ea y el					

TÉCNICA: el revés cortado a una mano.

Golpe de fondo con rotación de la pelota hacia atrás y apoyo cruzado.

Técnica y juego de pies:

Empuñadura: continental con una mano.

Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:

EMPUÑADURA CONTINENTAL



REVES CORTADO A UNA MANO



- 1 Posición de espera.
- 2 Salida y preparación alta del golpe.
- 3 Acción descendente de la raqueta y apoyo cruzado.
- 4 Impacto (hacia delante) y extensión del apoyo.
- 5 Finalización con retención y apoyo de equilibrio.

Dirección del golpe: cruzada y paralela.

Trayectoria: rasa.

EDUCA			ENTRENADOR:	FECH	FECHA:							
TENNIS.COM			GRUPO: ADULTOS TRIMESTRE: 2° N° SEI				ANA: 3	a Nº SESIÓN: 1				
CONTENII	OOS PARA	TRAB	AJAR: GOLPES BÁSICOS (TÉCNICA DEL	REVE	ÉS COR	TADO A	UNA MANO)				
TIEMPO S	ESIÓN	DESAF	RROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS							
SESIÓN			NTAMIENTO TÉCNICO				0.0.0	1000				
1 HORA			io 1: desde la línea de servi	cio v utilizando	o medi	a pista	Ę.					
PARTE IN	ICIAL		a, realizar un peloteo suave				E ($\bigcirc \longleftarrow \otimes $				
15'		raqueta Ejercici	a y, tras el bote, golpear de re io 2: igual, pero sin parar la p io 3: realizar servicios cor	evés cortado a elota.	una m	ano.	C	⊗ ◆ ◆ ○				
								Δ Δ Δ				
PARTE PE	RINCIPAL		NAMIENTO DE «CARRO» (_	_	E J E					
30'		(volear pista) y Ejercici (volear golpea Ejercici alumno	io 1: utilizando media pindo) mantiene un peloteo con éste golpea de revés cortadio 2: igual que el anterior, per io 3: utilizando media pindo) mantiene un peloteo de de revés cortado a una mandio 4: igual que el ejercicio es. ENAMIENTO CON «TAREA a golpea de revés cortado en el golpea de revés cortado en el pelota en juego el profeso.	on el alumno (o a una mano. o entre dos alusta paralela, fondo con el a o. o anterior, per ASIGNADA» ountos —modir el fondo y la otr	desde umnos. el p ulumno ro enti	rofesor y éste re dos	RCICIO 1 Y 2 EJERCICIO 3 Y 4 EJERCICIO 5					
PARTE FII 15' TIEMPO T		Juego	D POR EQUIPOS O INDIVID 1: el trío —modificado— (la p solo en la red).		ı el fon	do y el						

GOLPES CON EFECTO: combinación del revés cortado y los golpes de volea y remate.

Fijación de la técnica de la empuñadura continental.

Actividades donde se trabajen conjuntamente el revés cortado y los golpes de red.

EMPUÑADURA CONTINENTAL



REVES CORTADO



VOLEA REVES

REMATE









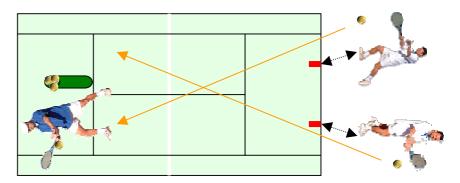
EDUCA TENNIS.COM			ENTRENADOR: FECHA:												
		GRUPO: ADU		TRIMESTRE:	2°	Nº SEN	ΛA	NA: 4ª	Nº SESIÓN: 1						
	DOS PARA PES DE VO			S BÁSICOS	(COMBINACIO	ÓN DE	L REVI	ÉS	CORTA	DO A UNA MANO Y					
TIEMPO SESIÓN DESA			RROLLO DE L	A SESIÓN					GRÁFICOS						
SESIÓN 1 HORA			TAMIENTO TÉCNICO												
PARTE IN 15'	ICIAL	Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, realizar un peloteo suave de fondo de pista contra volea. Ejercicio 2: utilizando media pista paralela, realizar un peloteo suave de globo de fondo cortado contra remate. Ejercicio 3: realizar servicios cortados o liftados hacia los conos.													
								ERCICIO 3	&	Δ Δ Δ					
PARTE PI	RINCIPAL		ENAMIENTO D				0 0 110	E							
30'		Ejercicio 1: el profesor lanza desde el carro pelotas a jugador y éste golpea una aproximación de revés cortado a mano y una volea de revés. Ejercicio 2: el profesor lanza desde el carro pelotas a jugador y éste golpea una aproximación de revés cortado a mano una volea (de derecha o revés) y un remate. Ejercicio 3: el profesor lanza desde el carro pelotas a jugador y éste golpea, alternativamente, una volea y un remate.					o a una s a un o a una s a un	1							
		Ejercic obligar	ENAMIENTO C io 4: el rey— ndo a golpear or pone la pelot	modificado— el revés co	(un jugador	en el en la	fondo red. El	ш ушко -с-о 4							
PARTE FI	NAL	JUEGO	O POR EQUIPO	OS O INDIVID	UAL										
15'		Juego en jue	1: el rey sirvier go sobre el jug y continúa el pu	ndo el profeso gador azul y	r (el profesor p éste volea hac			JUEGO 1							
TIEMPO T	OTAL														

60'

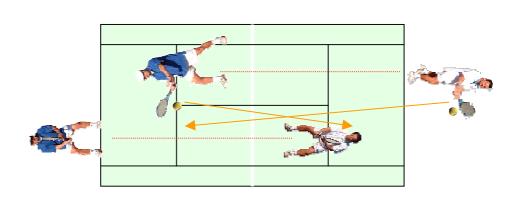
TÁCTICA DE DOBLES: posición de fondo en contención y defensa. Posición de red en ataque.

- 1- Jugador de fondo (contención y defensa): en el momento de golpeo, los pies del jugador deben de estar situados fuera del rectángulo de juego.
- 2- Acción que se ha de realizar: peloteo profundo y cruzado intentando dirigir el golpe hacia el punto débil del contrario.

Secuencia de juego en el ejercicio 1º y 2º de carros (el profesor lanza pelotas pero no las devuelve).



- 1- Jugador de red: mantenimiento de una posición en paralelo respecto al adversario del fondo, situándose entre la línea de servicio y la red para cubrir el globo y su área de juego.
- 2- Acción que se ha de realizar: ante pelotas fáciles, interceptación del peloteo cruzado con volea rasa dirigida al medio

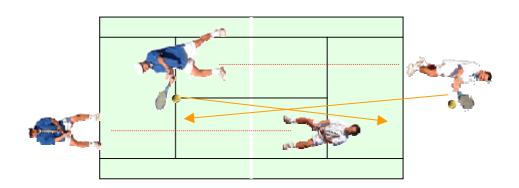


EDUCA TENNIS.COM		ENTRENADOR:				FECHA:								
		GRUPO: ADULTOS TRIMESTRE: 2° N° SE PERFECCIONAMIENTO				N° SEM	IA	NA: 5ª	Nº SESIÓN: 1					
CONTENII PISTA)	DOS PAR	A TRAE	BAJAR: TÁCTICA D	E DOB	LES (JUEGO	EN L	AS PO	SI	CIONES	DE I	FONDO	DE L	4	
TIEMPO SESIÓN DESAF			RROLLO DE LA SES	IÓN				GRÁFICOS						
SESIÓN			ENTAMIENTO TÉCNICO											
1 HORA	10141		io 1: utilizando media	E										
			cio 2: igual, pero cambiando de lado. cio 3: realizar servicios cortados o liftados hacia la zona					C	⊗ ⊗ 4)	
			ENAMIENTO DE «CA	_		_		E						
30'		jugado siempr recupe fondo o	io 1: el profesor lan res situados en el fi e cruzado, alternativ rando la posición del de dobles. io 2: igual, pero camb	ondo de vamente centro	e la pista y é , de derecha de la pista en	stos g y de	olpean revés,	ERCICIO 1						
		Ejercic modific	ENAMIENTO CON «T io 3: partido a 7 po ado— (sirviendo por io 4: igual, pero del ot	untos e arriba ju	n media pista ego de fondo d		o)	K C C	8)	
PARTE FI	NAL	JUEGO	O POR EQUIPOS O I	NDIVID	JAL									
15'			1: sube y baja de dob					J U E G O 1		•	0			
TIEMPO T	OTAL	1						- 1						

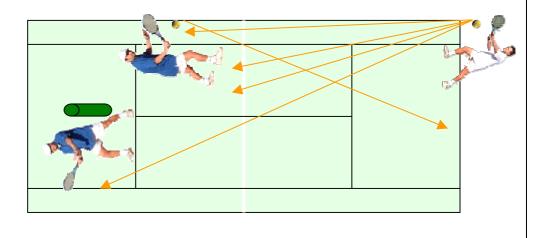
60'

TÁCTICA DE DOBLES: posición de red en ataque.

- 1- Jugador de red: mantenimiento de una posición en paralelo respecto al adversario del fondo, situándose entre la línea de servicio y la red para cubrir el globo y su área de juego.
- 2- Acción que se ha de realizar: ante pelotas fáciles, interceptación del peloteo cruzado, con volea rasa dirigida al medio.



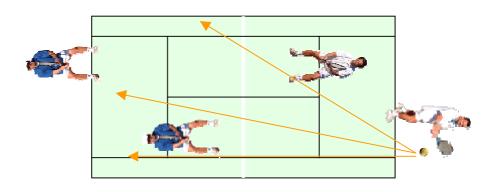
Secuencia de juego en el ejercicio 1º y 2º de carros (el profesor lanza pelotas pero no las devuelve).



EDUCA		E	ENTRENADOR: FECHA:			IA:					
TENNIS	S.COM	_	RUPO: ADULTOS ERFECCIONAMIENTO	TRIMESTRE:	2º Nº SE	EM	ANA: 6ª	Nº SESIÓN: 1			
CONTENI	DOS PARA	A TRABAJ	AR: TÁCTICA DE DOBLE	S (JUEGO EN	LAS POSIC	OI	NES DE I	A RED)			
TIEMPO S	ESIÓN	DESARR	OLLO DE LA SESIÓN				GRÁFICOS				
SESIÓN			AMIENTO TÉCNICO				0101110				
1 HORA		Ejercicio	1: utilizando media pista d	cruzada, realiza	ar un pelote)					
PARTE IN	ICIAL	de fondo.				E R	$ \otimes \longleftarrow$	L h			
15'			2: igual, pero cambiando d 3: realizar servicios cortad		nacia la zona	1	8				
						J E R C I C I O	&				
PARTE P	RINCIPAL		AMIENTO DE «CARRO» (
30'		jugador s tanto cruz siempre poder inte	1: el profesor lanza des ituado en el fondo de la zado como paralelo. El jug en paralelo con respecto erceptar todas las pelotas de igual, pero cambiando de la composición del composición de la composición de la composición de la composición del composición de la	pista y éste pi ador de red tie al jugador de que se dirijan a	uede golpea ene que esta e fondo para	r R					
		Ejercicio de red tie fondo y jugador s	AMIENTO CON «TAREA A 3: peloteo cruzado sobre la ene que estar en paralelo éste ha de intentar realiz ituado en la red. El profeso 4: igual, pero cambiando de	a zona marcad con respecto a zar un pasanta or pone la pelot	al jugador de e paralelo a	9 6					
PARTE FI 15'	NAL	-1	POR EQUIPOS O INDIVID sube y baja de dobles.	UAL		J U E G O					
TIEMPO T	OTAL	_									
60'	JIAL	†									

TÁCTICA DE DOBLES: posición de fondo en preparación de jugada. Posición de red en ataque.

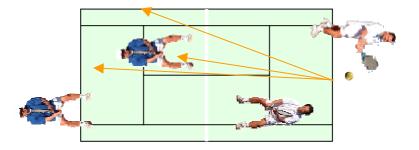
- 1- Jugador de fondo (preparación de jugadas): significa que el jugador ha tomado la iniciativa y golpea con los pies dentro del rectángulo de juego.
- 2- Acción que se ha de realizar: preparación de jugada con cambio de dirección.
 - Golpe paralelo o al medio semi-raso.
 - Golpe cruzado corto.
 - Golpe paralelo en forma de globo liftado (sobre el jugador que está en la red).
 - Golpe cruzado en forma dejada (sobre el jugador que está en el fondo).



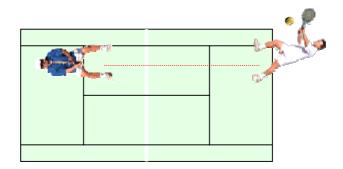
EDUCA		ENTRENADOR:	ENTRENADOR:						
TENNIS.COM		GRUPO: ADULTOS PERFECCIONAMIENTO	TRIMESTRE	2°	N°SEM <i>A</i>	NA: 7ª	N°SESIÓN: 1		
		BAJAR: TÁCTICA DE DOBLES (COMBINACIÓN DE LAS .— Y RED EN ATAQUE)					POSICIONES DE FONDO —		
TIEMPO SESIÓN	DESA	RROLLO DE LA SESIÓN				GRÁFIC	cos		
PARTE INICIAL 15'	de fon los pie golpee Ejercio	NTAMIENTO TÉCNICO cio 1: utilizando media pista o do diciendo en voz alta sí ca es fuera del rectángulo de ju e con los pies dentro del rectá cio 2: igual, pero cambiando d cio 3: realizar servicios cortado das.	ada vez que s ego y <i>no</i> cada ngulo de juego e lado.	e golp a vez	ee con que se				
PARTE PRINCIPAL 30'	Ejercio jugado siempr recono cuando Ejercio jugado tanto o siempr poder	ENAMIENTO DE «CARRO» e cio 1: el profesor lanza des pres situados en el fondo de re cruzado, alternativamente ociendo cuando golpean en co golpean en ataque. cio 2: igual, pero cambiando de cio 3: el profesor lanza des presituado en el fondo de la cruzado como paralelo. El jugre en paralelo con respecto interceptar todas las pelotas e cio 4: igual, pero cambiando de cio 4: igual	de el carro pe la pista y é e, de derecha defensa o el carro pista y éste pe lador de red tie al jugador de que se dirijan a	elotas estos g y de conten pelotas uede g ene qu e fond	revés, ción o s a un golpear e estar o para				
TIEMPO TOTAL	Juego	O POR EQUIPOS O INDIVID 1: sube y baja de dobles — o de dobles, hay que dejar bot	-modificado		a en el				

TÁCTICA DE DOBLES: posición de fondo y de red en ataque.

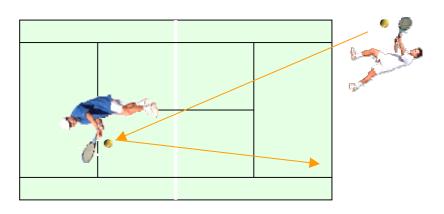
- 1- Jugador de fondo (preparación de jugadas con cambio de derecha invertida): los pies deben estar situados dentro del rectángulo de juego y la pelota enviada por el contrincante debe botar por la parte del revés del jugador.
- 2- Acción que se ha de realizar: preparación de jugada con cambio de derecha invertida.
 - Golpe paralelo al medio (entre el jugador del fondo y el situado en la red)
 - Golpe paralelo al cuerpo del jugador situado en la red.
 - Golpe paralelo al pasillo del jugador situado en la red.
 - Golpe cruzado en abertura corta al jugador situado en el fondo.



1- Jugador de red: mantenimiento de una posición en paralelo respecto al adversario del fondo, situándose entre la línea de servicio y la red para cubrir el globo y su área de juego.



2- Acción que se ha de realizar: ante pelotas fáciles, interceptación del peloteo cruzado con volea rasa dirigida al medio.



EDUCA	1		ENTRENADOR:	IA:				
TENNIS	S.COM		GRUPO: ADULTOS PERFECCIONAMIENTO	TRIMESTRE:	2º	N° SEM	ANA: 8ª	Nº SESIÓN: 1
			AJAR: TÁCTICA DE DOB RED EN ATAQUE)	LES (POSICIÓ	ÓN DE	FONDO	CON P	REPARACIONES DE
TIEMPO S	ESIÓN	DESAF	RROLLO DE LA SESIÓN				GRÁFIC	os
SESIÓN 1 HORA			ITAMIENTO TÉCNICO					
PARTE IN	ICIAL		o 1: utilizando media pista d do diciendo en voz alta s <i>i</i> ca				\otimes	
15'		los pie golpee Ejercic	s dentro del rectángulo de ju con los pies fuera del rectángo 2: igual, pero cambiando do 3: realizar servicios cortado	uego y <i>no</i> cada gulo de juego. e lado.	a vez	que se		
						3		
PARTE PE	RINCIPAL		NAMIENTO DE «CARRO» (-			
30'		jugado siempr cuando en con Ejercic Ejercic jugado prepara de red jugado se dirija	to 1: el profesor lanza des res situados en el fondo de e cruzado tanto de derecha o golpean preparando una justención o defensa. To 2: igual, pero cambiando de como situado en el fondo de ando jugadas tanto cruzadas tiene que estar siempre en de fondo para poder intercan a su zona. To 4: igual, pero cambiando de como situado en el fondo para poder intercan a su zona.	e la pista y é como de revérgada y no cua e lado. Ede el carro pla pista para como paralela n paralelo cor eptar todas las	stos g s, dicie ando g pelotas que as. El ju	olpean endo sí olpean a un golpee ugador ecto al		
PARTE FI	NAL	1	POR EQUIPOS O INDIVID					
15'		modific jugado abertur punto h	1: el rey poniendo la pelot ado— (el profesor pone la r amarillo y éste golpea p ra corta cruzada o paralela nasta su finalización. 2: igual, pero intercambiando	pelota en jud reparando un rasa al pasillo	ego so a juga	obre el a		
TIEMPO T	OTAL							
60'		I						

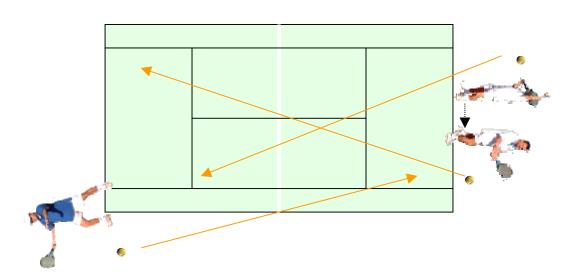
TÁCTICA DE SINGLES: inicios de jugadas con el servicio y resto.

Concepto del 1^{er} servicio: utilización del servicio para tener la iniciativa del punto.

Acción que se ha de realizar: servicio abierto y posterior golpeo al hueco (servicio a los dos cuadros).

Concepto del resto del 1^{er} servicio: utilización del resto para intentar que el adversario no tome la iniciativa en el golpe posterior al servicio.

Acción que se ha de realizar: resto dirigido al revés del adversario.

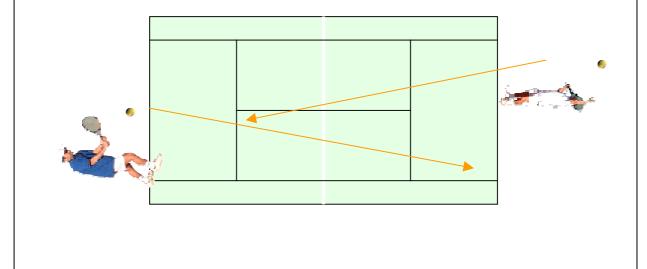


Concepto del 2º servicio: utilización del servicio para intentar que el adversario no tome la iniciativa del punto.

Acción que se ha de realizar: 2º servicio dirigido al revés del adversario.

Concepto del resto del 2º servicio: utilización del servicio para intentar tomar la iniciativa en el golpe posterior al resto.

Acción que se ha de realizar: resto dirigido al revés, al hueco o al punto débil del contrario.



EDUCA ENTRENADOR: FECHA: **TENNIS.COM GRUPO: ADULTOS** TRIMESTRE: 2° Nº SEMANA: 9a Nº SESIÓN: 1 **PERFECCIONAMIENTO** CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE INDIVIDUAL (INICIOS DE JUGADA DEL SERVICIO —CON POSTERIOR GOLPE AL HUECO— Y RESTO —AL REVÉS) TIEMPO SESIÓN **DESARROLLO DE LA SESIÓN GRÁFICOS** SESIÓN **CALENTAMIENTO TÉCNICO** 1 HORA Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, realizar un peloteo **PARTE INICIAL** Q 15' Eiercicio 2: realizar servicios cortados o liftados y posterior golpe al hueco, contra restos dirigidos hacia la zona marcada. PARTE PRINCIPAL | ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR Ejercicio 1: el jugador realiza un servicio cortado y el profesor 30' le lanza una pelota del carro para que golpee el posterior golpe al hueco. Ejercicio 2: igual, pero cambiando de cuadro. Ejercicio 3: el profesor desde la línea de servicio realiza servicios cortados sobre el jugador y éste resta hacia la zona marcada. Ejercicio 4: igual, pero cambiando de cuadro. **PARTE FINAL** JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL 15' Juego 1: el trio. **TIEMPO TOTAL** 60'

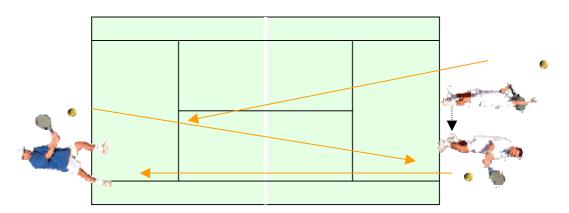
TÁCTICA DE SINGLES: inicios de jugadas con el servicio y resto.

Concepto del 1^{er} servicio: utilización del servicio para tener la iniciativa del punto. Acción que se ha de realizar: 1^{er} servicio dirigido al medio y posterior golpeo a contra

Acción que se ha de realizar: 1^{el} servicio dirigido al medio y posterior golpeo a contra pie (servicio a los dos cuadros).

Concepto del resto del 1^{er} servicio: utilización del resto para intentar que el adversario no tome la iniciativa en el golpe posterior al servicio.

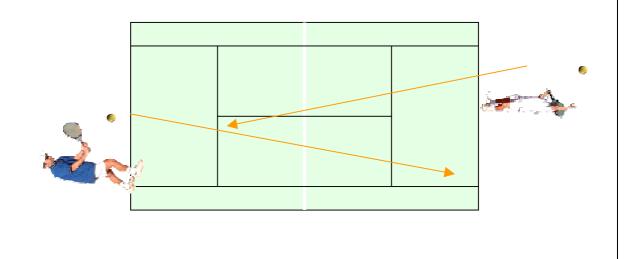
Acción que se ha de realizar: resto dirigido al hueco.



Concepto del 2º servicio: utilización del servicio para intentar que el adversario no tome la iniciativa del punto.

Acción que se ha de realizar: 2º servicio dirigido al revés del adversario Concepto del resto del 2º servicio: utilización del resto para intentar tomar la iniciativa en el posterior golpe al resto.

Acción que se ha de realizar: resto dirigido al revés, al hueco o al punto débil del contrario.



EDUCA	ENTRENADOR:	FECHA:	
TENNIS.COM	GRUPO: ADULTOS PERFECCIONAMIENTO	TRIMESTRE: 2° N° S	EMANA: 10 ^a Nº SESIÓN: 1
	RA TRABAJAR: TÁCTICA DE INDI PE A CONTRAPIE— Y RESTO —AL H		IUGADA DEL SERVICIO —CON
TIEMPO SESIÓN	DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN	CALENTAMIENTO TÉCNICO		
1 HORA	Ejercicio 1: utilizando media pista p	aralela, realizar un pelote	20 1
PARTE INICIAL	de fondo.		
15	Ejercicio 2: realizar servicios corta golpe a contrapié, contra restos dirig		or 8
			E
PARTE PRINCIPA			
30'	Ejercicio 1: el jugador realiza un se le lanza una pelota del carro para qua contrapié. Ejercicio 2: igual, pero cambiando de Ejercicio 3: el profesor desde la servicios cortados sobre el jugador marcada. Ejercicio 4: igual, pero cambiando de	ue golpee el posterior golp e cuadro. línea de servicio realiz y éste resta hacia la zor e cuadro.	pe k
TIEMPO TOTAL 60'	JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDU Juego 1: gran slam individual.	JAL	J U E G O 1

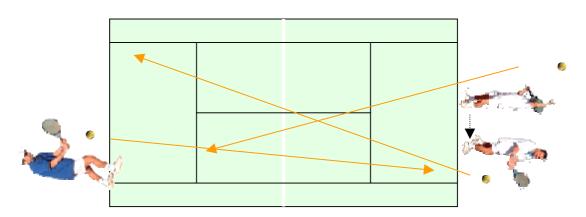
TÁCTICA DE SINGLES: inicios de jugadas con el servicio y resto.

Concepto del 1^{er} servicio: utilización del servicio para tener la iniciativa del punto.

Acción que se ha de realizar: 1^{er} servicio dirigido al medio y posterior golpeo al hueco (servicio a los dos cuadros).

Concepto del resto del 1^{er} servicio: utilización del resto para intentar que el adversario no tome la iniciativa en el posterior golpe al servicio.

Acción que se ha de realizar: resto dirigido al revés.

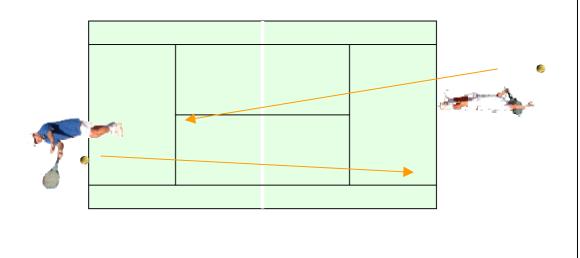


Concepto del 2º servicio: utilización del servicio para intentar que el adversario no tome la iniciativa del punto.

Acción que se ha de realizar: 2º servicio dirigido al revés del adversario.

Concepto del resto del 2º servicio: utilización del resto para intentar tomar la iniciativa en el posterior golpe al resto.

Acción que se ha de realizar: resto con cambio de derecha dirigido al hueco.



EDUCA	-		ENTRENADOR:		FECH	IA:		
TENNIS	S.COM		GRUPO: ADULTOS PERFECCIONAMIENTO	TRIMESTRE:	: 2°	Nº SEM	ANA: 11ª	Nº SESIÓN: 1
			BAJAR: TÁCTICA DE IND ECO O A CONTRAPIE— Y I					
TIEMPO S	ESIÓN	DESAF	RROLLO DE LA SESIÓN				GRÁFIC	OS
SESIÓN 1 HORA			NTAMIENTO TÉCNICO					
PARTE IN	ICIAI		o 1: utilizando media pista p					
15'	IOIAL	Ejercici marcad	do intentando introducir la bol o 2: realizar servicios cortad das y posterior golpe al hueco mbio de derecha.	os o liftados ha	acia las	zonas		
						2		
PARTE PE	RINCIPAL		NAMIENTO DE «CARRO»					
30'		le lanza golpe a Ejercici Ejercici servicio cambiá	o 1: el jugador realiza un se a una pelota desde el carro p al hueco o a contrapié. o 2: igual, pero cambiando d o 3: el profesor desde la os cortados sobre el revés indose de derecha. o 4: igual, pero cambiando d	para que golpe e cuadro. I línea de se del jugador	e el po	realiza		
			NAMIENTO CON «TAREA o 1: partido a 7 puntos en mo		ada.		⊗ →	
PARTE FI	NAL		POR EQUIPOS O INDIVID	UAL				
TIEMPO T	OTAL	Juego	1: gran slam individual.					
60'							1	

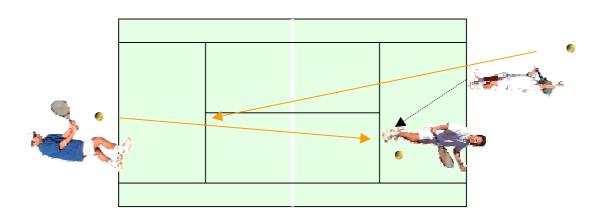
TÁCTICA DE SINGLES: inicios de jugadas con el servicio y resto.

Concepto del 1^{er} servicio: utilización del servicio para tener la iniciativa del punto.

Acción que se ha de realizar: 1er servicio y posterior aproximación a la red.

Concepto del resto del 1^{er} servicio: utilización del resto para intentar que el adversario no tome la iniciativa en el golpe posterior al servicio.

Acción que se ha de realizar: resto a los pies.

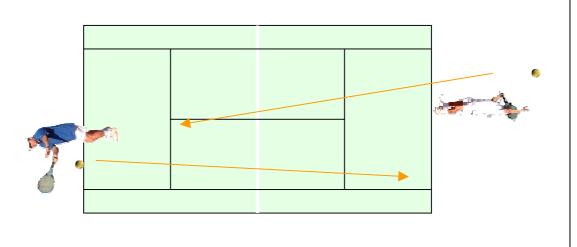


Concepto del 2º servicio: utilización del servicio para intentar que el adversario no tome en el resto la iniciativa del punto.

Acción que se ha de realizar: 2º servicio dirigido al revés del adversario.

Concepto del resto del 2º servicio: utilización del resto para intentar coger la iniciativa en el posterior golpe.

Acción que se ha de realizar: resto con cambio de derecha dirigido a contrapie, al hueco o al punto débil del contrario.



EDUCA	ENTRENADOR:	FEC	CHA:	
TENNIS.COM	GRUPO: ADULTOS PERFECCIONAMIENTO	TRIMESTRE: 2°	Nº SEMANA: 12ª	Nº SESIÓN: 1
	A TRABAJAR: TÁCTICA DE IND A RED— Y RESTO —A LOS PIES		S DE JUGADA DEI	SERVICIO —CON
TIEMPO SESIÓN	DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFIC	OS
SESIÓN 1 HORA PARTE INICIAL	CALENTAMIENTO TÉCNICO Ejercicio 1: utilizando media pista o	cruzada, realizar ur	n peloteo	
15'	de fondo intentando introducir la bol Ejercicio 2: realizar servicios cortac aproximación a la red y primera restos dirigidos hacia la zona marca	dos o liftados con volea de posiciór	posterior F	
			JERC COLO 2	
PARTE PRINCIPAL	ENTRENAMIENTO DE «CARRO»			
30'	Ejercicio 1: el jugador realiza un s red y el profesor le lanza una pelo golpee la primera volea de posición. Ejercicio 2: igual, pero cambiando de Ejercicio 3: el profesor desde la servicios cortados sobre el resto d hacia la zona marcada. Ejercicio 4: igual, pero cambiando de la servicio de la gual.	ta desde el carro p e cuadro. Iínea de servicio el jugador y éste l	para que	
	ENTRENAMIENTO CON «TAREA Ejercicio 1: el rey —modificado— (los 2 servicios).		y red en	
PARTE FINAL	COMPETICIÓN			
TIEMPO TOTAL	Ejercicio 1: torneo individual en med GRUPO «A» GRUPO «B» Vencedor de A contra B	iia pista en forma d	le liga.	
60'				

EDAD: ADULTOS PERFECCIONAMIENTO TEMPORADA _ _ _ _ _

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN «3er TRIMESTRE»

1- OBJETIVOS TÉCNICO-TÁCTICOS

• Para conseguir de la 1^a a la 4^a semana.

Practicar los siguientes conceptos técnicos relativos a los diferentes golpes con efecto liftado.

- Golpes de derecha y de revés con efecto liftado.
- Servicio liftado.

Recordar las siguientes nociones del reglamento y los tipos de competición:

- Reglamento de singles y dobles.
- Tipos de competición: individual y por equipos. Identificación de los roles pertinentes.

Para conseguir de la 5^a a la 8^a semana.

Practicar los siguientes conceptos tácticos relativos a la modalidad de singles:

- Acción táctica: golpeo de las pelotas largas con efecto liftado, en contención, y aprovechamiento de las pelotas cortas para iniciar una jugada utilizando los cambios de dirección.
- Preparación de jugadas utilizando el golpe liftado con ángulo cruzado corto.
- Utilización, como táctica de ataque, del cambio de derecha invertida golpeando con efecto liftado y la dejada con efecto cortado.

Practicar los siguientes conceptos técnicos relativos a los siguientes golpes con efecto cortado (con y sin bote):

- Volea de derecha y de revés a una mano.
- Revés cortado con una mano.
- Remate.

Para conseguir de la 9^a a la 12^a semana.

Practicar los siguientes conceptos tácticos relativos a la modalidad de dobles:

- Práctica de la posición 1 en la red y 1 en el fondo.
- Acción táctica: golpeo de las pelotas largas con efecto liftado y en contención, y aprovechamiento de las pelotas cortas para iniciar jugadas utilizando los cambios de dirección.
- Preparación de jugadas de fondo utilizando el golpe liftado con ángulo corto cruzado.
- Utilización, como táctica de ataque, del cambio de derecha invertida golpeando con efecto liftado y la dejada con efecto cortado.

Practicar los siguientes conceptos tácticos relativos al inicio de jugadas en singles:

- Inicios de jugadas con el servicio y posterior golpe al hueco y a contrapie.
- En el resto del 2º servicio, práctica del cambio de derecha invertido.
- Inicios de jugadas de servicio-red y resto a los pies.
- Práctica para aprender a cubrir el ángulo de tiro en la red.

TEMPORIZACIÓN Y DESARROLLO CONCEPTUAL DE LOS CONTENIDOS QUE SE HAN DE **TRABAJAR**

1ªsemana TÉCNICA: el golpe de derecha y de revés con efecto liftado.

Golpe de fondo liftado (máxima rotación de la pelota hacia delante) con apoyo cruzado o frontal.

Técnica y juego de pies:

Empuñadura de derecha: este o semioeste.

Empuñadura de revés: continental o este.

Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies.

DERECHA LIFTADA



REVES LIFTADO



- 1 Posición de espera.
- 2 Salida y preparación del golpe.
- 3 Curva de aceleración y apoyo cruzado o frontal.
- 4 Máxima aceleración antes del impacto (vertical) y extensión del apoyo cruzado o frontal.
- 5 Finalización con retención y apoyo de equilibrio.

Dirección: golpe cruzado y paralelo.

Trayectoria: parabólica.

_		T===								
EDUCA TENNIS.COM		ENTRENADOR:		FECH	IA:					
		GRUPO: ADULTOS PERFECCIONAMIENTO	TRIMESTRE:		Nº SEM		Nº SESIÓN: 1			
CONTENIDOS PAR REVÉS	A TRAE	BAJAR: TÉCNICA DE LOS	GOLPES CO	N EF	ECTO LI	FTADO [FIADO DE DERECHA Y DE			
TIEMPO SESIÓN	DESA	ARROLLO DE LA SESIÓN					GRÁFICOS			
SESIÓN 1 HORA		ENTAMIENTO TÉCNICO								
PARTE INICIAL		io 1: utilizando media pis o de derecha y de revés.	ta paralela, r	manter	ner un			-		
15'	Ejercic una pe sentad dirigiér	io 2: el profésor lanza con elota a la derecha y otra al o en un banco; éste, tras ndola hacia las manos del pi	revés del juga el bote, golp	dor qu ea la	ie está pelota	⊗ ◆		•		
		o de empuñadura). umno realiza el mismo eje or.	rol del		8					
PARTE PRINCIPAL		ENAMIENTO DE «CARRO»								
30'	(volear alterna cambic termina Ejercic pelotec golpeo	io 1: utilizando media pindo) mantiene un peloteo de regolpes de derecha y de reso de empuñadura, la presación). io 2: en la otra media pista, de de derecha a revés de la se, el jugador para la pelota co ea incidiendo en el cambio de	con el jugador evés (hay que paración, el dos jugadores r siguiente mane on la raqueta y	r. Éste incidi apoyo mantie era: an , tras e	e debe r en el by la	▼		P		
	Ejercic dos pe éstos r paralel Ejercic éste g derech	ENAMIENTO DE «CARRO» e io 3: el profesor lanza desde elotas a cada uno de los al realizan un golpe de derecha incidiendo en el cambio de io 4: el profesor lanza desde polpea una derecha cruzada a paralela y un revés parale puñadura.	e el carro, alter umnos que ha a y un revés o empuñadura. el carro pelota: a, un revés o	rnativa ay en con dii s al jug cruzad	pista y rección gador y o, una					
PARTE FINAL		O POR EQUIPOS O INDIVID	UAL							
TIEMPO TOTAL	Juego	1: gran slam de individual.			J U E G O			•		

60'

TÉCNICA: el servicio liftado.

Técnica y juego de pies:

- Empuñadura: continental.
- Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:

SERVICIO LIFTADO



- 1- Posición de partida y protocolo.
- 2- Preparación del golpe, elevación de la pelota y semiflexión de rodillas.
- 3- Impacto (de dentro a arriba y hacia fuera) y extensión de rodillas.
- 4- Finalización del golpe con retención y apoyo de equilibrio.
- 5- Recuperación a la posición de espera.
 - Trayectoria: parabólica.

EDUCA		ENTRENADOR:			FECHA:			
TENNIS.COM		GRUPO: ADULTOS PERFECCIONAMIENTO	TRIMESTRE:	3°	Nº SEM	ANA: 2ª	Nº SESIÓN: 1	
CONTENIDOS PAR	A TRAB	BAJAR: TÉCNICA DEL SERVICIO LIFTADO						
TIEMPO SESIÓN		RROLLO DE LA SESIÓN				GRÁFIC	OS	
PARTE INICIAL 15'	Ejercic pelotec Ejercic golpeá Ejercic servicic introdu	NTAMIENTO TÉCNICO io 1: utilizando media piso de derecha y de revés. io 2: con empuñadura condola hacia abajo con el cantio 3: desde el cono situado nos liftados hacia su cuadro conce la pelota dentro del cuadar la vuelta completa.	ontinental, bota to inferior de la nás cerca de la orrespondiente.	ar la raque a red, Si el j	pelota ta. realizar jugador			
PARTE PRINCIPAL 30'	Ejercic contine momer puede la cade Ejercic de fonc comple (sólo strasero Ejercic línea diftado.	io 2: desde el cono situado e do y con empuñadura contine eto del servicio liftado pero in se puede levantar y girar la para poder pasar la cadera). io 3: igual que los ejercicios e fondo y realizando el movir	ervicio y con parando la ra no mover los pie trasero para entre la línea de ental, realizar e etentando no m evemente el t s anteriores, p miento complet ASIGNADA»	empu aqueta pies (a pode e servi el mov nover l talón ero del s	a en el sólo se sólo se r pasar cio y la imiento os pies del pie esde la			
PARTE FINAL 15' TIEMPO TOTAL 60'		D POR EQUIPOS O INDIVID 1: el winner individual.	UAL		J U E G G			

REGLAMENTO: competiciones abiertas (open) en modalidad de individual.

Conocimiento de los conceptos a través de una competición abierta. Conceptos básicos:

- Categorías: Open, +30 hasta +70
- Inscripción: por correo electrónico, teléfono o fax.
- Sistema de competición: singles y consolación.
- Sorteo: en el club donde se realiza la competición.
- Acceso al listado del orden de juego: en el tablón de anuncios del club organizador, por teléfono o a través de internet.
- Protocolo de calentamiento al inicio de un partido de la competición.
- 1- Calentamiento: peloteo fondo / fondo, fondo / red, servicio.
- 2- Sorteo del servicio y del lado de pista.

EDUC	4		ENTRENADOR:		FECHA:		
TENNIS	S.COM						lus spaián a
			GRUPO: ADULTOS PERFECCIONAMIENTO	TRIMESTRE:	Nº SEN	IANA: 3ª	Nº SESIÓN: 1
CONTENI OPEN)	DOS PAR	A TRAI	BAJAR: REGLAMENTO (LA	A COMPETIC	IÓN INDIVIDU	AL EN F	ORMA DE TORNEO
TIEMPO S	SESIÓN	DESA	ARROLLO DE LA SESIÓN				OS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS	CALE! Ejercic	NTAMIENTO TÉCNICO				
PARTE IN	IICIAL	-	nulación para realizar la inscr	inción			
15'	30'	• So	rteo del cuadro. den de los partidos.				
PARTE PI	RINCIPAL		ETICIÓN				
45'		Pe Pe Pe Se Sorteo Ejercic (se jue	° puesto.	vista. ute). lado de campo media pista —	-modificado	E J W R C C C C C C C C C C C C C C C C C C	
PARTE FI							
TIEMPO 1 60'	OTAL	_					
UOI	I	1					

REGLAMENTO: competición por equipos.

Conocimiento de los conceptos a través de una competición por equipos. Conceptos básicos:

Tipo de competiciones: ligas o eliminatorias de singles, de dobles o de singles y dobles.

Sistema para configuración de los equipos: Ordenados (de mejor a peor) según su clasificación nacional.

Inscripción: por correo electrónico, teléfono o fax.

Sorteo y orden de juego: federación o club organizador.

Convocatoria de los equipos: el capitán (entrenador del equipo).

Desplazamientos hasta la competición: padres o entrenadores.

Protocolo o calentamiento al inicio de un partido de la competición.

Calentamiento: peloteo fondo/fondo, fondo/red, y servicio.

Sorteo del servicio y del lado de pista.

EDUCA			ENTRENADOR:		FECH	łA:				
TENNIS.	COM		GRUPO: ADULTOS TRIMESTRE: 3° PERFECCIONAMIENTO			Nº SEMANA: 4ª			Nº SESIÓN: 1	
CONTENIDO	OS PARA	TRAB	RABAJAR: REGLAMENTO (LA COMPETICIÓN EN UN TORN					EO POR EQUIPOS)		
TIEMPO SES	SIÓN	DESAF	RROLLO DE LA SESIÓN				GRÁ	ÁFIC	os	
	ESIÓN		NTAMIENTO TÉCNICO							
1 HORA 2	HORAS	Ejercici								
15'	IAL	su Sol Ca Pel Pel Pel Sel	Infección de los equipos y or clasificación. Inteo y orden de juego. Ilentamiento técnico en media loteo fondo-fondo en media loteo fondo-red (volea y rem loteo fondo-red (otro jugador rvicios. de elección de servicio y de	a pista: pista. ate). r).		según				
PARTE PRI	NCIPAL		ETICIÓN							
45'		Equipo 1 doble doble, se juga juegos COMP Orden ROJO	io 2: competición por equipo os formados por 2 jugadores e. Los individuales se juegan en pista entera (en caso de ará el doble). Los partidos (tie-break en 4-4). ETICIÓN de partidos: 1-AZUL 2 2-AZUL 1	s. Se juegan 4 i n en media pista que el resultad	a paral do sea	ela y el 2-0 no	EJERCICIO 1	4		
		DOBLE ROJO	E ROJO-DOBLE AZUL 1-AZUL 1				2	•		
		ROJO	2-AZUL 2				8			
PARTE FINA	AL									
TIEMPO TO	TAL									

TÁCTICA DEL INDIVIDUAL: combinación de contención y preparación de jugada con cambio de derecha invertida.

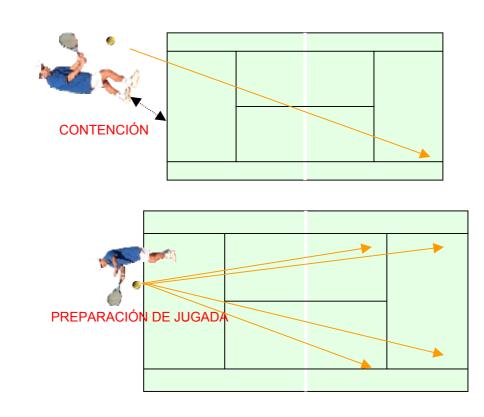
Contención y defensa: en el momento del impacto, los pies de los jugadores deben estar situados fuera del rectángulo de juego.

Bases del juego: de fondo, predominando el golpe cruzado hacia el punto débil del contrario.

Trayectoria: parabólica.

Para realizar una preparación de jugada con cambio de derecha, la pelota tiene que botar corta y por la parte izquierda del centro de la pista. En el momento del golpeo los pies deben estar situados dentro del rectángulo de juego.

Dirección y trayectoria: golpe cruzado corto y largo angulado, paralelo largo o dejada.

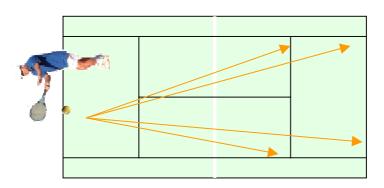


EDUCA		ENTRENADOR:		FECH	A:				
TENNIS.COM		GRUPO: ADULTOS PERFECCIONAMIENTO	TRIMESTRE:	3°	Nº SEM	/I.A	NA: 5ª	Nº SESIÓN: 1	
		AJAR: TÁCTICA INDIVIDU REPARACIONES DE JUGA					ON Y DEFENSA GOLPEANDO ECHA INVERTIDA)		
TIEMPO SESIÓN		RROLLO DE LA SESIÓN					GRÁFIC	os	
SESIÓN		ITAMIENTO TÉCNICO							
1 HORA PARTE INICIAL		o 1: utilizando media pis	ta cruzada, ı	manten	er un	E			
15'	Ejercici golpeái Ejercici servicic Si el ju siguien	o de derecha y de revés. o 2: con empuñadura condola hacia abajo con el cant o 3: desde el cono situado n os cortados o liftados hacia ugador introduce la pelota o te cono hasta dar la vuelta co	o inferior de la nás cerca de la su cuadro con dentro del cua ompleta.	raquet a red, re respond adro, p	a. ealizar diente.	ERCICIO 1 EJERCICIO 3	&		
PARTE PRINCIPAL	ENTRE	NAMIENTO DE «CARRO» (CON PROFES	OR		E			
30'	Ejercici derecha contendo de la pi Ejercici Ejercici Ejercici derecha pista). Ejercici y éste (pies fi dentro Ejercici derecha contendo de la pi Ejercici derecha pista).	o 1: el profesor lanza de a del jugador y éste tiene d ción o defensa (pies fuera de	con professede el carro per la pista) o no de revés. CON PROFES el carro este tiene que la jugada corpista) o no (piede carro pelota cruzada el eparación de la pista), el la pista),	pelotas si golpo (pies o (pies	s a la ocer si oio de a de la gador, ención a (pies bio de erecha	JERCICIO 1 Y 1 EJERCICIO 3 Y 2 EJERCICIO 1 EJERCICIO 2			
PARTE FINAL 15'	4	ETICIÓN 1: competición de dobles.				JUEGO 1			
TIEMPO TOTAL	1								
60'									

TÁCTICA DE INDIVIDUAL: preparación de jugadas y aproximación a la red.

Para preparar una jugada con cambio de dirección, los pies deben estar situados dentro del rectángulo de juego en el momento del golpe a la pelota.

Dirección y trayectoria: golpe cruzado corto y largo angulado, paralelo largo o dejada.



Para realizar una aproximación a la red, es necesario que la pelota enviada por el contrario tenga un bote corto o a media pista.

Secuencia de juego:

Golpeo de media pista.

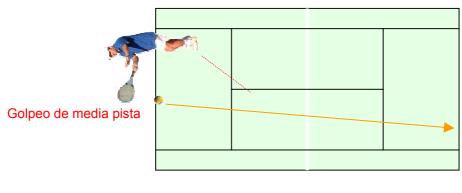
Pasos de aproximación a la red dirigidos a cubrir el ángulo de tiro.

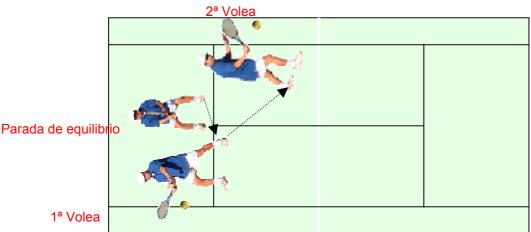
Parada de equilibrio.

1ª volea de posición.

2ª volea de ataque.

Dirección y trayectoria: rasa al hueco.





EDUCA			ENTRENADOR:		FECHA:		
TENNIS	S.COM		GRUPO: ADULTOS PERFECCIONAMIENTO	TRIMESTRE:	3° N° SE	MANA: 6ª	Nº SESIÓN: 1
CONTENI	DOS PARA	TRAB	AJAR: TÁCTICA DE INDIVII	DUAL (JUEGO	DE APROXI	MACIÓN A	LA RED)
TIEMPO S	ESIÓN	DESAF	RROLLO DE LA SESIÓN			GRÁFIC	cos
SESIÓN			NTAMIENTO TÉCNICO				
1 HORA PARTE IN	ICIAI		io 1: utilizando la pista ente				
15'	ICIAL	pareja)	y, cuando la pelota bote en e a la red. o 2: realizar servicios cor			E	
							Δ Δ Δ Δ
PARTE PE	RINCIPAL		ENAMIENTO DE «CARRO»		_		
30'		éste go aproxir Ejercic Ejercic	io 1: el profesor lanza desde olpea preparando de derecl nación de derecha a la red. io 2: igual, pero de revés. io 3: igual, pero de derecha o	na liftada y re			
PARTE FI	NAL		POR EQUIPOS O INDIVID			J	
15'		_	1: el trío —modificado— (si ue, es obligatorio subir a la re	•	en el cuadro	1	
TIEMPO T	UIAL						

TÉCNICA: el revés cortado con una mano.

Golpe de fondo con rotación de la pelota hacia atrás y apoyo cruzado.

Técnica y juego de pies:

Empuñadura: continental con una mano.

Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:

REVES CORTADO



- 1 Posición de espera.
- 2 Salida y preparación alta del golpe.
- 3 Acción descendente de la raqueta y apoyo cruzado.
- 4 Impacto (hacia delante) y extensión del apoyo.
- 5 Finalización con retención y apoyo de equilibrio. Dirección del golpe: cruzada y paralela. Trayectoria: rasa.

EDUCA		ENTRENADOR:		FECHA:				
TENNIS.	COM	GRUPO: ADULTOS PERFECCIONAMIENTO	TRIMESTRE:	: 3°	Nº SEM	ANA: 7ª	Nº SESIÓN: 1	
CONTENIDO	S PARA TRA	BÁJAR: GOLPES BÁSICOS ((TÉCNICA DEL	_ REVĖ	S CORT	ADO A U	INA MANO)	
TIEMPO SES	DLO	ARROLLO DE LA SESIÓN				GRÁFIC	os	
SESIÓN 1 HORA		ENTAMIENTO TÉCNICO						
PARTE INICI		cio 1: desde la línea de serv					\otimes	
15'	raque Ejerci	eta y, tras el bote, golpear de re cio 2: igual, pero sin parar la p cio 3: realizar servicios cor	a, realizar un peloteo suave parando la pelota con la a y, tras el bote, golpear de revés cortado a una mano. 10 2: igual, pero sin parar la pelota. 10 3: realizar servicios cortados o liftados hacia los				⊗ ← ○	
					E E C C I C C I C C I C C I C C C I C C C I C C C I C C C I C C C I C C C I C C C C I C	& & & & & &	Δ Δ Δ	
PARTE PRIN		RENAMIENTO DE «CARRO»			ofoor			
30'	(volea pista) Ejerci alumr Ejerci (volea golpe	cio 3: utilizando media p ando) mantiene un peloteo de a de revés cortado a una man cio 4: igual que el ejercicio	on el alumno (lo a una mano. o anterior, pel ista paralela, fondo con el a o.	desde ro entr el pr alumno	media e dos ofesor y éste			
					3 Y 4			
15'	Juego que v	GO POR EQUIPOS O INDIVID 1: el trío —modificado— (la parte solo en la red).		n el fond	do y el			
TIEMPO TO	ΓAL							
60'								

TECNICA: la volea y el remate, con efecto cortado.

Volea: golpe de red sin bote con rotación de la pelota hacia atrás y apoyo cruzado.

Técnica y juego de pies:

Empuñadura: continental con una mano

Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:





VOLEA CORTADA DE REVES



- 1 Posición de espera.
- 2 Salida y preparación corta y alta del golpe.
- 3 Acción descendente de la raqueta y apoyo cruzado.
- 4 Impacto (hacia delante) y extensión del apoyo.
- 5 Finalización con retención y apoyo de equilibrio.

Dirección del golpe: paralela y cruzada.

Trayectoria: rasa.

Remate: golpe de red con efecto cortado por encima de la cabeza del jugador.

Técnica y juego de pies: Empuñadura: continental.

Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:

REMATE CORTADO



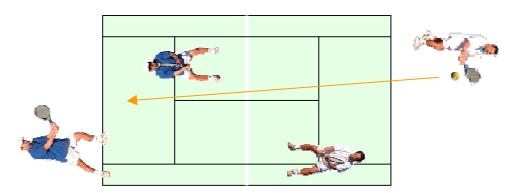
- 1 Preparación del golpe colocándose por debajo de la trayectoria de la pelota.
- 2 Impacto (de arriba hacia abajo) y extensión del apoyo.
- 3 -Finalización con retención y apoyo de equilibrio.

Direcciones y trayectoria: golpe paralelo y cruzado, hacia abajo.

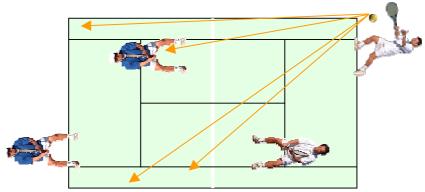
EDUCA		ENTRENADOR:	ENADOR: FECHA:		łA:				
TENNIS.COM		GRUPO: ADULTOS PERFECCIONAMIENTO	TRIMESTRE:	3°	Nº SEN	IANA: 8ª	Nº SESIÓN: 1		
		AJAR: GOLPES BÁSICOS ES DE VOLEA Y REMATE)	(COMBINACIO	ÓN DE	LA TÉ	CNICA DE	L REVÉS CORTADO		
TIEMPO SESIÓN	DESA	RROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFIC	GRÁFICOS					
PARTE INICIAL 15'	Ejercio suave Ejercio suave	NTAMIENTO TÉCNICO io 1: utilizando media pista p de fondo de pista contra vole io 2: utilizando media pista p de globo de fondo cortado co io 3: realizar servicios cor	a. paralela, realiz ntra remate.	ar un _l	peloteo	E J J E R R C C L C C C C C C C C C C C C C C C			
						3	Δ Δ Δ		
PARTE PRINCIPA		ENAMIENTO DE «CARRO»			s a un	E			
30'	jugado mano y Ejercio jugado mano y Ejercio jugado	cio 1: el profesor lanza des or y éste golpea una aproxima y una volea de revés. cio 2: el profesor lanza des or y éste golpea una aproxima una volea (de derecha o revé cio 3: el profesor lanza des or y éste golpea, alternativame	ción de revés de sde el carro p ción de revés de s) y un remate sde el carro p ente, una volea	pelotas cortado pelotas	s a una s a un s a una s a un	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3			
PARTE FINAL 15'		O POR EQUIPOS O INDIVID 1: el rey sirviendo el profeso		one la	pelota	Į v			
	en jue	go sobre el jugador azul y e y continúa el punto hasta su f	éste volea had			1			
TIEMPO TOTAL									
nu l	1				1	1			

TÁCTICA DE DOBLES: posición de fondo: pasar de contención y defensa, a preparación de jugada. Posición de red en ataque.

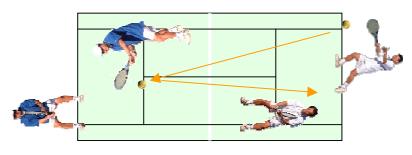
- 1- Jugador de fondo: los pies del jugador están fuera del rectángulo de juego (contención o defensa).
- 2- Acción que se ha de realizar: peloteo profundo y cruzado intentando dirigir el golpe hacia el punto débil del contrario.



- 1- Jugador de red: mantenimiento de una posición en paralelo respecto al adversario del fondo, situándose entre la línea de servicio y la red para cubrir el globo y su área de juego.
- 2- Acción que se ha de realizar: preparación de jugada con cambio de dirección.
 - Golpe paralelo al pasillo, con trayectoria rasa.
 - Golpe raso dirigido al cuerpo del adversario situado en la red.
 - Golpe dirigido al ángulo cruzado corto del adversario situado en el fondo.
 - Golpe paralelo en forma de globo liftado sobre el jugador que está en la red.
 - Golpe cruzado en forma de dejada sobre el jugador que está en el fondo.



- 1- Jugador de red: mantenimiento de una posición en paralelo respecto al adversario del fondo, situándose entre la línea de servicio y la red para cubrir el globo y su área de juego.
- 2- Acción que se ha de realizar: ante pelotas fáciles, interceptación del peloteo cruzado con volea rasa dirigida al medio.



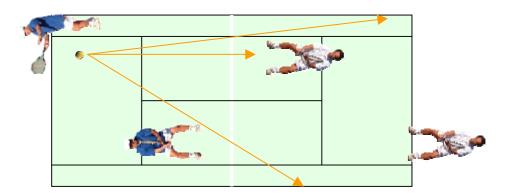
EDUCA			ENTRENADOR: FECHA:			IA:				
TENNIS	S.COM		GRUPO: ADULTOS PERFECCIONAMIENTO	TRIMESTRE:	3°	Nº SEM	ANA: 9ª	Nº SESIÓN: 1		
			AJAR: TÁCTICA DE DOBLE EPARACIONES DE JUGADA					DE CONTENCIÓN O		
TIEMPO S	ESIÓN	DESAF	RROLLO DE LA SESIÓN				GRÁFIC	os		
SESIÓN 1 HORA			NTAMIENTO TÉCNICO							
PARTE IN	ICIAI		io 1: utilizando media pista d							
15'	IOIAL	los pies golpee Ejercici	do diciendo en voz alta sí ca s dentro del rectángulo de ju con los pies fuera del rectáng io 2: igual, pero cambiando d io 3: realizar servicios cortado das.	uego y <i>no</i> cada gulo de juego. e lado.	a vez	que se				
PARTE PI	RINCIPAL	ENTRE	ENAMIENTO DE «CARRO» (CON PROFES	OR					
30'		Ejercici jugador para q golpee Ejercici jugador tanto c siempro poder i Ejercici	io 1: el profesor lanza des r situado en posición de dobl ue golpee en contención o preparando jugadas hacia lo io 2: igual, pero del otro lado io 3: el profesor lanza des r situado en el fondo de la ruzado como paralelo. El juge en paralelo con respecto nterceptar todas las pelotas o io 4: igual, pero cambiando de ENAMIENTO CON «TAREA a la l	sde el carro ples y en el fonderuzado, y, a s conos. de la pista. Sde el carro pista y éste pipador de red tie al jugador de que se dirijan a e lado. ASIGNADA» – (si bota en eles proposes pr	pelotas do de l continu pelotas uede (ene qu e fond su zo	la pista uación, s a un golpear e estar o para na.	Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z			
15'		Juego modific jugador abertur	D POR EQUIPOS O INDIVIDION 1: el rey poniendo la peloficado— (el profesor pone la ramarillo y éste golpea pra corta cruzada o paralela ra 2: igual, pero cambiando de la	ta en juego e pelota en jue preparando un sa al pasillo).	ego so a juga	obre el				
TIEMPO T	UIAL									
00		I					I			

TÁCTICA DE DOBLES: preparación de jugadas con cambio de derecha invertida. Posición de red en ataque.

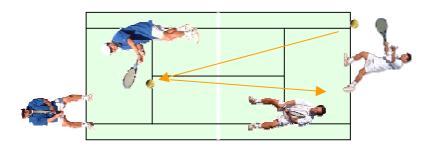
- 1- Jugador de fondo (preparación de jugadas con cambio de derecha invertida): los pies deben estar situados dentro del rectángulo de juego y la pelota enviada por el contrincante debe botar por la parte del revés del jugador.
- 2- Acción que se ha de realizar: preparación de jugada con cambio de derecha invertida

Golpe paralelo al medio (entre el jugador del fondo y el situado en la red)

- Golpe paralelo al cuerpo del jugador situado en la red.
- Golpe paralelo al pasillo del jugador situado en la red.
- Golpe cruzado en abertura corta al jugador situado en el fondo.



- 1- Jugador de red: mantenimiento de una posición en paralelo respecto al adversario del fondo, situándose entre la línea de servicio y la red para cubrir el globo y su área de juego.
- 2- Acción que se ha de realizar: ante pelotas fáciles, interceptación del peloteo cruzado con volea rasa dirigida al medio.



EDUCA		ENTRENADOR: FECHA:			IA:			
TENNIS.COM		GRUPO: ADULTOS	TRIMESTRE:	3°	Nº SEM	ANA: 10 ^a	N° SESIÓN: 1	
		PERFECCIONAMIENTO						
CONTENIDOS PA	RA TR	ABAJAR: TÁCTICA DE	DOBLES (EN F	POSICIO	N DE F	FONDO, REALIZAR	
PREPARACIONES DE JUGADAS CON CAMBIO DE DERECHA INVERTIDA —CON EFECTO LIFTADO- POSICIÓN DE RED EN ATAQUE)							i LCTO LII TADO—.	
TIEMPO SESIÓN		RROLLO DE LA SESIÓN				GRÁFIC	os	
SESIÓN 1 HORA		NTAMIENTO TÉCNICO						
PARTE INICIAL		<mark>io 1:</mark> utilizando media pis o de derecha a derecha (dos						
15'		golpea solo).	jugudores gorp	can ci	Tucua	R C I		
		io 2: igual, pero de revés a re						
	Ejercic	io 3: realizar servicios liftados	s nacia ios con	os.				
						E J E	^	
						⊗		
PARTE PRINCIPAL		ENAMIENTO DE «CARRO» io 1: el profesor lanza desde		_	leb obs	E		
25'		de los dos jugadores situado				J E R		
		les y éstos golpean siempre						
		<mark>io 2:</mark> el profesor lanza des res que golpean una vez e				0		
	otra rea	alizan un cambio de derecha	invertida.		, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,			
	Ejercic	io 3: igual, pero cambiando d	e lado.			E .		
						E R C		
							20	
						2	1	
PARTE FINAL	JUEGO	O POR EQUIPOS O INDIVID	ΙΙΔΙ					
20'	- 1 .	1: el trío —modificado— (la		uede (golpear	U E		
	de dere							
	Juego	2: el winner.						
						E G O		
						2		
TIEMPO TOTAL	-							
TIEMPO TOTAL	1							
1						·		

TÁCTICA DEL INDIVIDUAL: inicios de jugadas con el servicio y resto.

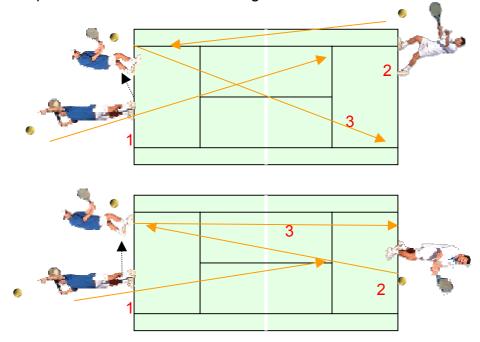
Concepto del 1^{er} servicio: utilización del servicio para tener la iniciativa del punto. Acciones que se han de realizar:

1^{er} servicio dirigido abierto y posterior golpeo al hueco (servicio a los dos cuadros).

1^{er} servicio dirigido al medio y posterior golpeo a contrapie (servicio a los dos cuadros).

Concepto del resto del 1^{er} servicio: utilización del resto para intentar que el adversario no tome la iniciativa en el golpe posterior al servicio.

Acción que se ha de realizar: resto dirigido al revés o al hueco.

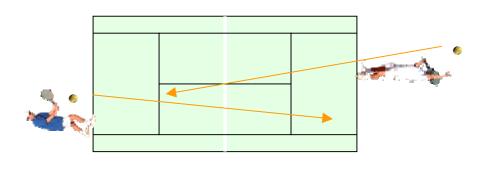


Concepto del 2º servicio: utilización del servicio para intentar que el adversario no tome la iniciativa del punto.

Acción que se ha de realizar: 2º servicio dirigido al revés del adversario.

Concepto del resto del 2º servicio: utilización del resto para intentar tomar la iniciativa en el golpe posterior.

Acción que se ha de realizar: resto dirigido al revés, al hueco o al punto débil del contrario.



EDUCA	ENTRENADOR:	FECHA:	ECHA:				
TENNIS.COM							
	GRUPO: ADULTOS T PERFECCIONAMIENTO	RIMESTRE: 3° N° SEI	MANA: 11ª Nº SESIÓN: 1				
CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE INDIVIDUAL (INICIOS DE JUGADA DEL SERVICIO —C							
POSTERIOR GOLPE	AL HUECO O A CONTRAPIE— Y RE	ESTO — CON CAMBIO DE	DERECHA)				
TIEMPO SESIÓN	DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS				
SESIÓN 1 HORA	CALENTAMIENTO TÉCNICO						
PARTE INICIAL	Ejercicio 1: utilizando media pista pa						
15'	de fondo intentando introducir la bola Ejercicio 2: realizar servicios cortados		R C				
	marcadas y posterior golpe al hueco d						
	con cambio de derecha.	•					
			E				
			R C				
PARTE PRINCIPAL	ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CO						
30'	Ejercicio 1: el jugador realiza un serv		E J				
	le lanza una pelota del carro para que al hueco o a contrapie.	golpee el posterior golpe					
	Ejercicio 2: igual, pero cambiando de	cuadro.					
	Ejercicio 3: el profesor desde la l	ínea de servicio realiza	1				
	servicios sobre el revés del jugador y	/ éste resta cambiándose	E				
	de derecha.		E R				
	Ejercicio 4: igual, pero cambiando de	cuadro.	C				
			6				
			3				
PARTE FINAL	JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUA	A I					
15'	Juego 1: gran slam individual.	1 L	ų v				
	odogo 1. gran olam marvidadi.		G				
TIEMPO TOTAL							
TIEMPO TOTAL							
00							

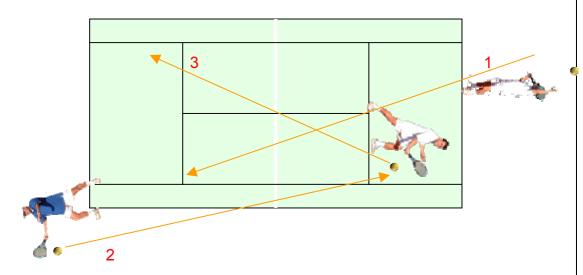
TÁCTICA DEL INDIVIDUAL: inicios de jugadas con el servicio y resto.

Concepto del 1^{er} servicio: utilización del servicio para tener la iniciativa del punto.

Acción que se ha de realizar: 1^{er} servicio y posterior aproximación a la red.

Concepto del resto del 1^{er} servicio: utilización del resto para intentar que el adversario no tome la iniciativa en el golpe posterior al servicio.

Acción que se ha de realizar: resto dirigido a los pies.

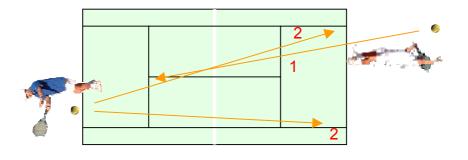


Concepto del 2º servicio: utilización del servicio para intentar que el adversario no tome la iniciativa del punto.

Acción que se ha de realizar: 2º servicio dirigido al revés del adversario.

Concepto del resto del 2º servicio: utilización del resto para intentar tomar la iniciativa en el posterior golpe.

Acción que se ha de realizar: resto con cambio de derecha dirigido a contrapie, al hueco o al punto débil del contrario.



EDUCA		ENTRENADOR:		FECH	A:			
TENNIS.COM		GRUPO: ADULTOS PERFECCIONAMIENTO	TRIMESTRE	3°	Nº SEM	ANA: 12 ^a	Nº SESIÓN: 1	
		BAJAR: TÁCTICA DE INI — Y RESTO —A LOS PIES			DE JU	GADA DE	SERVICIO -	_CON
TIEMPO SESIÓN	DESA	RROLLO DE LA SESIÓN				GRÁFIC	os	
SESIÓN	CALE	NTAMIENTO TÉCNICO						
1 HORA		<mark>io 1:</mark> utilizando media pista d				\$		
15'	Ejercic aproxir	do intentando introducir la bol io 2: realizar servicios corta mación a la red y primera dirigidos hacia la zona marca	dos o liftados volea de pos	con po	sterior			
PARTE PRINCIPAL	ENTRE	ENAMIENTO DE «CARRO» (CON PROFES	OR	2	⊗ ⊗ ⊗		0
30'		io 1: el jugador realiza un s		_	e a la 5			
30	red y e la prim Ejercic Ejercic servicio	el profesor le lanza una pelotera volea de posición. io 2: igual, pero cambiando d io 3: el profesor desde la os cortados sobre el resto d a zona marcada.	a del carro par e cuadro. I línea de se	ra que	golpee realiza			0
		io 4: igual, pero cambiando d	e cuadro.		E J E R C C I I C C I C C I C C I C C I C C I I C C I I C C C I C C I C C I C C C I C C C I C			
	Ejercic subir a	ENAMIENTO CON «TAREA io 1: el rey —modificado— (e la red y el segundo es opcio	n el primer ser	rvicio h	ay que	8		
PARTE FINAL		ETICIÓN			E			
TIEMPO TOTAL	Ejercic	io 1: liga individual en media	pista paralela.		E R R C I I	8		
60'	1							